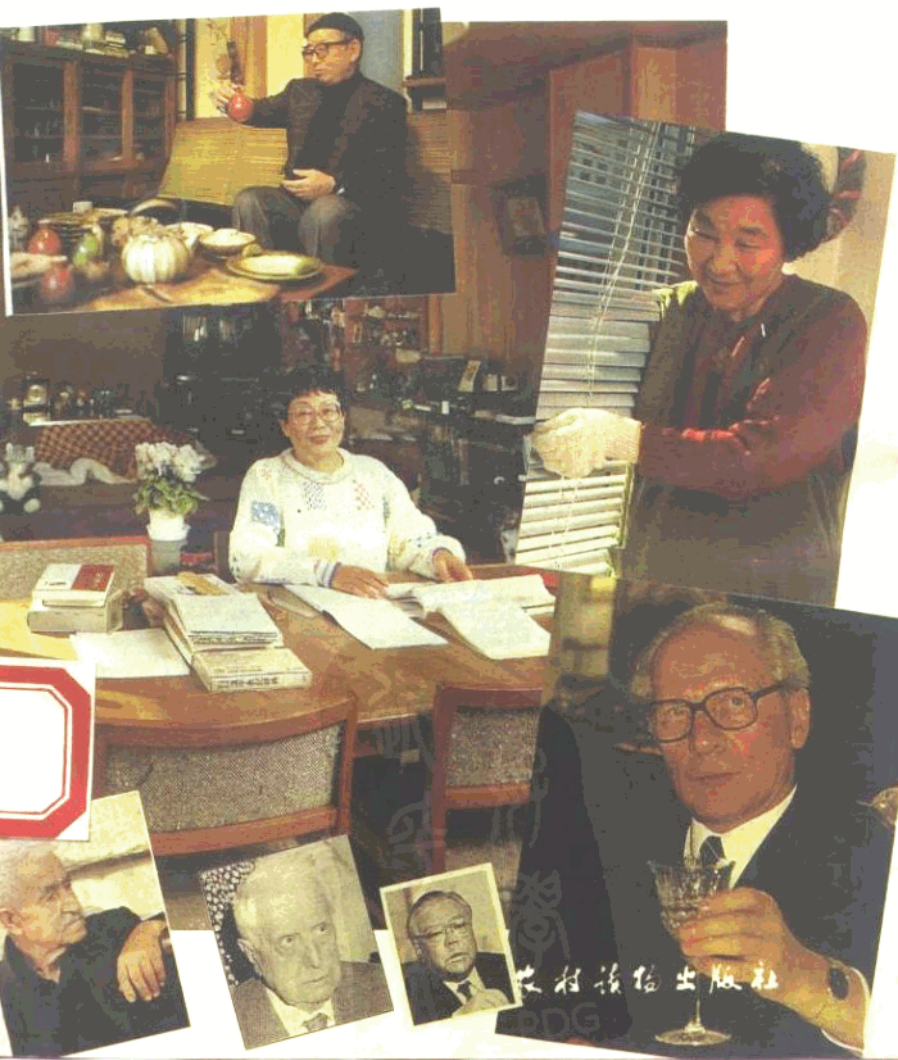


百名寿星长寿经



百名寿星长寿经

孟庆轩 陈国珍 编著



农村读物出版社

1992. 2

1220744

(京 新登字169号

2462/21

百名寿星长寿经
孟庆轩 陈国珍 编著
责任编辑 任鹤

农村读物出版社出版
北京南华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32 8印张 170千字
1992年2月第1版 1993年7月北京第3次印刷
印数:15201—28200
ISBN 7-5048-1859-3/Z·254 定价: 4.50元

目 录

古代名人的长寿经

- “饮食有节，起居有常，劳动有序”
——我国最古老的寿星黄帝的长生之道 (1)
- 如何成“神仙”
——商·彭祖的长寿之道 (2)
- “三戒”·“大德”·“八不食”
——春秋·圣人孔子的养生之道 (2)
- “养心”是长寿之本
——春秋·政治家管仲的养生观 (4)
- “不动心——寡欲——收心”
——战国·亚圣孟子的养生观 (4)
- “无为而无不为”
——战国·哲学家庄子的养生观 (5)
- “动形达郁”
——战国·秦相国吕不韦的养生观 (6)

“和气”·“治平”

——东汉·哲学家王充的长寿观 (6)

运动是延缓衰老的灵丹

——三国·医仙华佗的养生之道 (7)

吞津练精

——三国·皇甫隆的长寿秘诀 (8)

惜生爱身 泯躯济国

——南北朝·学者颜之推的养生观 (9)

修身养性 宽宥大度

——唐·武则天的长寿秘诀 (10)

练功·劳动·旅游·乐观

——唐·诗人白居易的养生之道 (11)

长寿五要诀

——宋·诗人陆游的养生之道 (13)

缓嚼·咽津

——宋·词人苏东坡的养生之道 (13)

居家宜忌

——元·医学家瞿佑的养生观 (14)

清心寡欲

——元·道士丘处机的长寿之道 (15)

寿亲养老七诀

——元·养生学家邹铉的养生观 (16)

居高者长寿

——明·医学家徐春甫的长寿观 (17)

聚精·养气·存神

——明·养生学家袁黄的“三要”保养法 (17)

《推篷寤语》

——明·学者李元荐的治病论·····	(18)
长寿十六字诀	
——清·乾隆皇帝的养生之道·····	(19)
恒劳而知逸	
——清·康熙皇帝的养生之道·····	(19)
常服菊桑茶 久练健身功	
——清·蒲松龄的养生之道·····	(21)
老人十乐	
——清·画家高桐轩的养生之道·····	(22)
“老老恒言”	
——清·90岁养生学家曹庭栋的寿老术·····	(23)
嘴莫馋 心莫贪 忘年交最喜欢	
——清·90余岁的寿星农劲孙的养生术·····	(24)

政坛要人的长寿经

养生十六字诀	
——毛泽东谈长寿之道·····	(26)
“天塌下来我也不怕”	
——邓小平的健身秘诀·····	(26)
一生不与运动绝缘	
——美国前总统里根的健身之道·····	(28)
豁达乐观 爱好运动	
——美国总统布什的养生之道·····	(29)
高寿四要素	
——91岁的英国前首相邱吉尔的长寿之道·····	(30)

“铁娘子”永不衰老的秘密

——英国前首相撒切尔夫人的养生之道…………… (31)

志趣广泛 精神乐观

——德国前总理阿登纳的长寿之道…………… (32)

合理饮食·适当运动·规律生活

——日本裕仁天皇的长寿诸因素…………… (34)

顽强坚持体育锻炼

——南斯拉夫前总统铁托的长寿之道…………… (34)

勤劳·守息·锻炼

——革命老人徐特立的健身法…………… (36)

长寿十诀

——革命老人谢觉哉的养生之道…………… (37)

运动与修养合一

——爱国知识分子沈钧儒的养生法…………… (38)

练书法·写诗文·恒锻炼·有定时

——96岁高龄的胡厥文的长寿之道…………… (39)

身陷囹圄亦长寿

——抗日名将张学良的养生之道…………… (40)

潜心丹青与翰墨

——溥杰先生的健身之道…………… (41)

专家学者的长寿经

热冷浴·燕麦粥

——著名人口学家马寅初的长寿秘诀…………… (43)

豁达大度 顺其自然

——著名历史学家周谷城的长寿之道·····	(44)
动则不衰 乐则长寿	
——著名法学家张友渔的长寿之道·····	(46)
生活有律·食不偏食·心胸开朗	
——著名数学家苏步青教授的养生之道·····	(47)
精确地安排生活	
——德国著名哲学家康德的长寿之道·····	(48)
长寿八法	
——英国著名数学家罗素的养生之道·····	(49)
爱劳动·勤锻炼·守时间	
——著名生理学家巴甫洛夫的养生之道·····	(50)
运动是长寿的秘密武器	
——96岁的科学家斯佩朗斯基的长寿之道·····	(52)
不吃药保健法	
——医学教授伊万诺夫的养生之道·····	(53)
人不畏老寿更长	
——英国98岁哲学家伯特德的长寿之道·····	(54)
动静相宜 无忧无虑	
——118岁的四川中医罗明山的长寿之道·····	(55)
生活有节奏 坦坦无所忧	
——108岁的研究员陈照的养生之道·····	(56)
讲究卫生·恰当治疗·树立信心	
——93岁的生理学家蔡翘的长寿之道·····	(57)
高尚的精神 独特的休息	
——九旬教授陈驹声的养生之道·····	(58)
生活规律·兴趣多样·态度乐观·坚持锻炼	
——85岁的医学教授黄克维的健康之道·····	(59)

性格开朗 常练耳功

——85岁的名医张羹梅的长寿之道 (61)

强身养性四句话

——88岁的教授汪德耀的养生之道 (62)

乐观豁达 勤于用脑

——老中医姜春华的长寿之道 (63)

童心·蚁食·龟欲·猴行

——千祖望教授的养生八字诀 (64)

文体画坛巨匠的长寿经

在微笑中写作

——著名女作家冰心的养生之道 (66)

健身七律

——著名作家姚雪垠的长寿之道 (66)

“锻炼·营养·药物”

——著名诗人臧克家的健康观 (67)

意志是抵抗衰老的良方

——著名作家欧阳山的养生之道 (68)

作画·书法·锻炼

——著名作家梁斌的养生之道 (70)

坚持数十年的静坐功

——著名文学家郭沫若的长寿之道 (71)

劳逸结合·心绪安宁·嗜好适量

——文坛寿星叶圣陶的养生之道 (72)

豁达乐观 布衣素食

——英国著名作家肖伯纳的长寿秘诀	(73)
酷爱运动 作息有制	
——法国著名作家大仲马的养生之道	(74)
平心得高寿	
——印度著名诗人泰戈尔的养生之道	(76)
运动·卫生·长寿	
——93岁的武术师王柏荣的养生公式	(77)
练拳习武 贵在坚持	
——106岁武术家吴图南的长寿之道	(78)
养生七戒	
——著名画家齐白石的长寿之道	(79)
志在千里 食无禁忌	
——98岁画师刘海粟的养生之道	(80)
多素少荤 练字静心	
——112岁书法家苏局仙的长寿之道	(81)
埋头摄影自超脱	
——百岁寿翁郎静山的长寿之道	(82)

影剧曲艺明星的长寿经

不懈地锻炼 严格的要求	
——著名电影明星夏梦保持体型健美之道	(84)
开朗乐观 红颜不老	
——著名电影明星秦怡青春常驻的秘密	(85)
年逾花甲仍苗条	
——著名电影明星王丹凤的养生之道	(87)

以蔬菜为主 常食用蜂蜜

——著名舞蹈家赵青保持艺术青春的诀窍…………… (88)

合理膳食·弹性运动·家庭和睦

——著名电影导演谢添的养生之道…………… (89)

坚持锻炼 精神愉快

——著名电影演员赵子岳的养生诀窍…………… (90)

“动”·“乐”·“仁”

——著名电影演员陈述的养生三字经…………… (91)

口服、外用珍珠粉

——著名戏剧家梅兰芳的保春秘诀…………… (92)

写字作画 笑口常开

——幽默大师侯宝林的长寿之道…………… (93)

“要想活，别找气”

——相声大师马三立的养生之道…………… (93)

工农大众寿星的长寿经

心情愉快+“四戒”=长寿

——中国保尔吴运铎的养生之道…………… (95)

“劳动就是‘补’”

——108岁农民寿星冉大姑的长寿之道…………… (96)

疏食淡饭勤读书

——110岁老人李本善的养身之道…………… (98)

好动·喜乐·能吃·善睡

——110岁女寿星肖常贞的长寿之谜…………… (99)

人怎样才能活百岁

——108岁老人廖富辉的长寿术	(100)
清心寡欲·早睡早起·常练武艺	
——105岁的巴蜀健康老人王忠义的长寿诀	(101)
干活常乐 少酒少药	
——105岁寿星李德胜的长寿之道	(102)
动·和·素·乐	
——百岁夫妻李尚福、周瑞益的长寿之道	(103)
心安寿自高	
——92岁江苏老人郁燕臣的长寿秘诀	(105)
锻炼战胜病魔	
——85岁老人郭德隆的长寿之道	(107)
长寿“八不”	
——90岁老人毛桐轩的养生秘诀	(107)
药补不如食补	
——105岁寿星苗孟静的长寿之道	(109)
常乐祛百病 心宽成寿星	
——105岁寿星徐宝来的长寿之道	(110)

其他职业寿星的养生经

养生健身八条	
——88岁爱国华侨陈嘉庚的长寿之道	(112)
坚持锻炼 从不吸烟	
——年逾古稀的香港船王包玉刚的长寿之道	(113)
从善心宽 寿似神仙	
——百岁归侨寿星董艮英的长寿之道	(114)

任其自然得高寿

- 104岁的编辑寿星张任天的长寿之道 (116)

勤劳健身 快乐延年

- 102岁教师寿星吴若安的长寿之道 (117)

夙兴跑·勤为宝·忙到老

- 百岁辛亥老人喻育之的长寿秘诀 (118)

带着微笑入睡 满怀希望起床

- 87岁的天津政协副主席赵今声的养生之道 (119)

放下身心 持之以恒

- 真禅法师的养生之道 (120)

饮食的七项准则

- 世界健美女明星简方达的健美秘诀 (121)

美容十六诀

- 英国著名模特儿桑玛花科丝容颜艳丽的秘诀 (122)

附录 1 健康长寿标准

一、健康的标准

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 健康的最新概念 (124) | 长寿者的心理特征 ... (129) |
| 身体健康的十条标准 (125) | 献血的健康标准及
注意事项 (130) |
| 性格健康的标志 (125) | 健康人的耐力 (130) |
| 心理健康的标志 (126) | 健康长寿公式 (131) |
| 老人身体健康的标准 (127) | 二、人体重点项目的正常值 |
| 老人心理健康的标准 (128) | 血液检查的正常值 ... (132) |
| | 血液生化检查的正常值 (133) |
| | 胃液检查的正常值 ... (134) |

脑脊液检查的正常值	(135)	人体呼吸、血压正常值	(140)
尿液检查正常值	(136)	人体体温、脉搏正常值	(140)
痰液检查正常值	(137)	标准体重及其计量法	(141)
肾功能检查正常值	(137)	标准睡眠时间的确定	(141)
内分泌功能检查正常值	(138)	老年人的各项化验正常值	(141)
前列腺液检查正常值	(139)		
粪便检查正常值	(139)		

附录 2 健康长寿要诀

一、古代健康长寿要诀

十叟长寿歌	(143)	全)	(146)
养生五难(晋·嵇康)	(144)	养心要语(明·胡文焕)	(146)
养生铭(唐·孙思邈)	(144)	养生十忌(清·徐文弼)	(147)
养寿诗(唐·白居易)	(144)	怡养十供(清·马大年)	(147)
病家十要(明·龚延贤)	(145)	长寿养生歌(清·周慎斋)	(147)
延年篇(明·龚延贤)	(145)	却病十法(清·《养生秘旨》)	(148)
养生五失(明·万全)	(146)	十寿歌(清·《养生至论》)	(148)
		心病诗(清·	

《百寿图》	(149)
饮茶诗 (清·《罗氏会约医镜》)	(149)
饮食十谚	(150)
睡眠十谚	(150)
睡眠十忌	(151)
养生十八防	(151)

二、现代健康长寿要诀

寿字歌	(152)
长寿歌	(152)
“忘我”健身歌	(153)
健身养生歌	(153)
营养指南歌	(154)
服药诀	(154)
鸡补歌	(155)
粥疗歌	(155)
食疗歌	(156)
防癌歌	(157)
老年保健十忌歌	(157)
人类长寿的五条基 本要素	(158)
健康长寿的“六个 一”	(158)
通向长寿的六项公 式	(160)
健康长寿七大原则	(161)
延年益寿七律	(162)
无病长寿法十则	(162)

长寿十戒	(163)
青年过早起皱纹的 四个原因	(164)
战胜精神压力的三 大对策	(165)
防脱发谢顶三招	(166)
防止人体疲劳五法	(166)
消除早衰的七个方 法 (美)	(167)
消除疲劳八诀	(168)
抗衰老的八种方法	(169)
消除精神紧张十法 (美)	(170)
消除紧张情绪的十 大妙计	(171)
保持青春二十法 (美)	(172)
养生二十宜	(173)
保持快乐十条	(174)
健脑益寿六法	(175)
消除大脑疲劳十法	(176)
头脑保健十条注意	(179)
减少头痛守则十条 (美)	(180)
心脏保健五忌	(181)
保护心脏十法	(182)
心理保健十法	(182)
心理平衡的十一条 要诀 (美)	(183)

保护肝脏健康的五 种方法	(185)	防止性衰老十诀	(188)
防治高血压的十条 措施	(185)	延缓膝关节衰老六 法	(189)
预防消化不良八条 ...	(186)	早期防癌十五则 (	
预防痔疮五要	(187)	世界卫生组织) ...	(190)
性欲减退者的四条 自省	(187)	欧洲共同体国家的 九条防癌保健条例 ...	(191)

附录 3 健康长寿漫话

人类应该享有的寿 命	(193)	咀嚼与健康	(205)
怎样延缓衰老的进 程	(194)	服装与健康	(205)
哪些人能长寿	(194)	空气与健康	(206)
饮食与健康	(195)	气味与健康	(206)
吃饭与健康	(196)	性格与健康	(207)
饮水与健康	(197)	情绪与健康	(208)
吃糖与健康	(197)	信念与健康	(209)
食盐与健康	(198)	心理因素与健康 ..	(209)
饮料与健康	(199)	哭与健康	(210)
微量元素与健康长 寿	(200)	笑与健康	(211)
补钙与长寿	(202)	愤怒与健康	(211)
节食与长寿	(203)	音乐与健康	(212)
吃素与长寿	(204)	兴趣与健康	(213)
		精神状态与健康	(214)
		婚姻与寿命	(214)
		夫妻恩爱与健康	(215)

离婚与健康	(216)	武术与健康	(230)
性生活与健康	(217)	游泳与健康	(231)
老年人的性爱与长 寿	(218)	垂钓与健康	(232)
社会交往与长寿	(219)	书画与健康	(232)
交谈与健康	(219)	下棋与健康	(233)
聊天与健康	(220)	梳发与健康	(234)
友谊与健康	(220)	恶臭与健康	(234)
肥胖与健康	(221)	花香与健康	(235)
瘦与健康	(221)	花色与健康	(236)
劳动与健康	(222)	卧室养花与人体健 康	(236)
动脑与长寿	(223)	居室容积与人体健 康	(237)
生物钟与长寿	(224)	住宅卫生与人体健 康	(237)
行为与健康	(224)	家庭噪音与健康	(238)
表情与健康	(225)	环境温度与健康	(239)
做梦与健康	(226)	影剧院卫生与观众 健康	(240)
遗忘与健康	(228)		
睡眠与健康	(229)		
姿势与健康	(229)		
步行与健康	(230)		