

家庭保健丛书

古今中外长寿箴言大观

贾 岩 编



华龄出版社

古今中外

長壽箴言大觀



周谷城題



1221207

(京)新登记068

古今中外长寿箴言大观

贾 岩 编

出版发行：华 龄 出 版 社
(北京新街口外大街23号)

经 销：全国各地新华书店

印 刷：燕 京 印 刷 厂

787×1092 毫米 32 开 印张 6 千字 110

1993年1月北京第1版 1993年1月第1次印刷

印 数：1—3000

ISBN7—80082—281—8/R·33

定 价：4.10元

生命在於運動
動近緩衰

浙江醫科大學教授

省運動醫學會主任委員

李天助時年

七十八歲於杭州



健康的
精神寓
于健康
的身体

費孝通



一九九二年八月

福壽康寧

曲阜孔德懋



健康生快樂
快樂生健康

孫毅

庚午年
於首都

健康长寿始于足下 ——为《古今中外长寿箴言大观》而作

孙毅

健康长寿，因人而异，各有其道。

常言说：“花老蒂先萎，人老腿先衰。”这就是说，老从脚下起。一个人如果坚持走路，80、90岁不算老，否则，50、60岁就算老了。我坚持走路20多年有个体会，就是“健康长寿、始于足下。”可以说，跟着共产党干革命，两条腿和两只脚立下了汗马功劳。在长征途中，有一天部队走了80里路，临近黄昏，正要吃晚饭，忽然一军团打来电报说，在他们路过的地方有座桥被洪水冲断了，需要连夜抢修，以便第二天第三军团通过。参谋长叶剑英连夜召集我和黄克诚，李天佑等几人碰头研究，提出马上修桥。叶参谋长看看大家都十分疲乏，便对我说：“老孙，你带工兵连去吧！”我说：“行！”随后，我没顾上吃饭，带上30几名战士走了15里路，奋战一夜，架通了桥梁。拂晓前，彭德怀同志赶在大部队之前到达，看到新修好的桥，满意地点点头。当时尽管我

一夜没合眼，但由于腿和脚板子的功夫，第二天又照常走了80里路。从那时起，我便再没忘记这个对己，对革命事业都有好处的法宝。

离休之后我锻炼身体的主要方法，就是天天坚持走路。走路时要平心静气，心情愉快，也可边走边小声唱歌。这样坚持下去，就会感到手脚轻便，耳聪目明。

走路的好处是多方面的，但我觉得，对于我们共产党人来说，它不仅仅表现在舒经活血、延年益寿方面，更重要的是通过走路，陶冶自己的情操，磨砺自己的意志，培养自己克服困难、勇往直前的革命精神。多年来，我从走路中得到的“实惠”就是使我赢得了更多的学习、工作的时间。

如果说智慧的仓库里满储箴言的话，那么，“健康长寿始于足下”便是我多年实践的箴言。我把它献给《古今中外箴言大观》，作为其中一朵小花，与其他箴言花朵一起竞相开放，争芳吐艳。《古今中外箴言大观》把古今中外有益于健康长寿的箴言荟萃于一集，这对老年人是大有裨益的好事，希望这本书能成为老年人案头上的朋友，以激励我们生活在社会主义时代的老同志“壮志不与人俱老，皓首丹心春复归。”

一九九〇年十月

赠人以言，重于金石珠玉。

——荀 况

在用格言进行的思维中，我学会了很多东西。

——高尔基

能发人深省者，莫过于名言，

——默 里

优良的金言和警句，不管任何时候都和食物一样具有滋养，而且能活上几世纪。

——尼 采

目 录

一	充实的精神生活	1
二	合理的物质生活	39
三	健康的心理状态	60
四	适当的体育锻炼	81
五	良好的卫生保健	111
六	先进的长寿科学	139
七	永恒的尊老敬贤	150
八	附录	169

一 充实的精神生活

马克思列宁主义是一切革命者都应该学习的科学。

——毛泽东

不论在自然界和在社会上，一切新生力量，就其性质来说，从来就是不可战胜的。而一切旧势力，不管它们的数量如何庞大，总是要被消灭的。因此，我们可以藐视而且必须藐视人世遭逢的任何巨大的困难，把它们放在“不在话下”的位置，这就是我们的乐观主义。

——毛泽东

一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事，一贯的有益于广大群众，一贯的有益于青年，一贯的有益于革命，艰苦奋斗几十年如一日。这才是最难最难的呵！

——毛泽东

新陈代谢是宇宙普遍的永不可抗拒的规律。

——毛泽东

情况在不断地变化，要使自己的思想适应新的情况，就

得学习。

——毛泽东

人生的目的，在发展自己的生命，可是也有为发展生命必须牺牲生命的时候。因为平日的发展，有时不如壮烈的牺牲是以延长生命的音响和光华。绝美的风景，多在奇险的山川。绝壮的音乐，多是悲凉的韵调。高尚的生活，常在壮烈的牺牲中。

——李大钊

我们要像春蚕一样，把最后一根丝吐出来献给人民。

——周恩来

与有肝胆人共事，从无字句处读书。

——周恩来

活到老，学到老，革命到老。

——周恩来

我们老了，为党工作的时间不多了，争取一分钟的时间，就多一分钟的工作，要抢时间工作才行啊！

——周恩来

老年人可以用自己走过的路告诉后来人，使他们知道哪里是泥坑，哪儿是弯路，哪儿是捷径。所以说老马还可以起

带路的作用。

——周恩来

吃苦在前，享受在后，不同别人计较享受的优劣，而同别人比较革命工作的多少和艰苦奋斗的精神。

——刘少奇

作为一生为革命事业工作的人，单纯的休息，完全的退休，不为革命做一点小事，没有一点精神寄托是会很痛苦的。

——刘少奇

活到老，学到老，还有三分学不到。

——朱 德

老在愈知学不足，春来弥觉物增妍。
风和日丽精神好，准拟勤劳作业便。

——董必武

生活的理想，就是为了理想的生活。

——张闻天

世界无难事，只畏有心人。有心之人，既立志之坚也，志坚则不畏事之不成。

——任弼时

要排除名利的念头，眼光要看得远，不要只看到自己，
要看到朋友，看到人民和祖国，看到社会主义。

——沈钧儒

白首壮心驯大海，青春浩气走千山。

——林伯渠

如烟往事俱忘却 心底无私天地宽。

——陶铸

要求于人的甚少，给予人的甚多，这就是松树的风格。

——陶铸

生命只有一次，对于谁都是宝贵的。但是，假使他的生命溶化在大众里面，假使他天天在为这个世界干些什么，那么，他总是在生长，虽然衰老病死仍旧是逃避不了，然而他的事业——大众的事业是不死的，他会领略到“永久的青年。”

——瞿秋白

要做到每天都有所得，一要勤奋，二要有恒心、有毅力。生活有内容，有规律，精神也就愉快了。

——刘宁

一个人如果只想到自己，那是最可耻的。一个人如果只为自己活着，那就不如死掉。

——彭德怀

我死以后，把我的骨灰送到家乡……把它埋了，上头种一棵苹果树，让我最后报答家乡的土地，报答父老乡亲。

——彭德怀

人生贵有胸中竹，经得艰难考验时。

——叶剑英

老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄。

——叶剑英

老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。

——叶剑英

百年赢得十之八，老骥自将万里行。

——叶剑英

红叶遍西山，红于二月花。

——陈毅

共产党员不存在离休的问题，一直奋斗到死为止。

——李先念

老同志是党和国家的宝贵财富，责任重大，而他们现在第一位的任务，是帮助党组织正确地选择接班人。这是一个庄严的职责，让比较年轻的同志走上第一线，老同志当好他们的参谋，支持他们的工作，这是党和政府正确领导的连续

性、稳定性的重大战略措施。

——邓小平

一个共产党员，应当永保革命的青春，永远保持全心全意为人民服务的精神，直到生命的最后时刻，还要看到为人民服务的责任还没有尽完，为人民服务是没有尽头的，这样做才无愧于一个共产党员的光荣称号。

——邓颖超

日暮赶路程。

——范文澜

要立志做大事，不立志做大官。

——孙中山

知识是从刻苦劳动中得来的，任何成就都是刻苦劳动的
成果。

——宋庆龄

春蚕到死丝方尽，人到期颐亦不休。一息尚存须努力，
留作青年好范畴。

——吴玉章

在思想上、工作上，一个人假如一天没有进步，那就是
他已经比别人落后了一步。在健康上也一样，一天没有进步，