

▲解放军305医院院长
▲著名养生保健专家
▲全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



会养生

才会长寿

张清华
连汝安

主编

HUIYANGSHENG
CAIHUICHANGSHOU



中国社会科学出版社

会养生才会长寿

张清华 连汝安 主编

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会养生才会长寿/张清华, 连汝安主编. —北京: 中国出版
社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2511 - 6

I. 会… II. ①张…②连… III. ①养生 (中医) —基本知识②长
寿—保健—基本知识 IV. R212 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211160 号

书 名: 会养生才会长寿

主 编: 张清华 连汝安

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国出版出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 195 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

《会养生才会长寿》

编委会名单

主 编：张清华 连汝安

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



在这个老龄化世界，活到100岁的人虽然很少，但与过去相比，已经多了许多。尽管这个年龄段的人数从人口总量上讲不是很多，但就比例而言，世纪老人是城市人口中增长最快的人群。人口学家估计，到2050年，年龄达三位数的人口数量将接近100万。到那时，世纪老人将随处可见。

人应能活过百岁，健康长寿是每个人追求的目标。本书收集了许多百岁老人、90岁老人，中国现代名人和古代名人以及国内外名人的养生之道，重点对他们的心理特点、生活习惯等方面加以介绍。书中收录的名人大多人生经历坎坷，社会负担多，工作量大，脑力劳动艰巨，时间紧迫，健身活动的坚持会受到一定的影响。但名人知识渊博，文化素质高，他们常常有适合自己特点、效果良好的健身绝招。书中也有很多是普普通的平民百姓，他们的长寿得益于终

年的劳作、俭朴规律的生活以及豁达开朗的心胸。我们现将他们生动的事例整理成册，奉献给广大读者。如果大家阅读之后，有所裨益，使自己也像他们那样健康长寿，这就达到了编者编写此书的初衷。

随着社会的进步和科学技术的发展，人类寿命已经得到显著的延长。相信在不远的将来，经过人类的努力，人类健康长寿不再是梦想。只要大家坚持不懈地同影响健康长寿的种种因素作斗争，“长命百岁”就不再是神话。

由于编者水平有限，编写错误之处在所难免，希望广大读者与同仁予以指正。

张清华

(解放军 305 医院院长)

·目 录·

第一章 百岁老人的养生秘诀

1. 百岁老人陈立夫的养生之道 / 3
2. 百岁老人张学良的养生之道 / 5
3. 百岁老人马寅初的养生之道 / 6
4. 百岁老人汪德耀的养生之道 / 7
5. 百岁老人邵裘氏的养生之道 / 8
6. 百岁老人袁晓园的养生之道 / 9
7. 百岁老人王家发的养生之道 / 10
8. 百岁老人赵凤秀的养生之道 / 11
9. 百岁老人冉大姑的养生之道 / 12
10. 百岁老人董学美的养生之道 / 13
11. 百岁老人陈椿的养生之道 / 14
12. 百岁老人耿宗氏的养生之道 / 16
13. 百岁老人胡家芝的养生之道 / 17
14. 百岁老人陈春清的养生之道 / 18
15. 百岁老人姜萧氏的养生之道 / 19

16. 百岁老人唐韵超的养生之道 / 19
17. 百岁老人嵇如江的养生之道 / 20
18. 百岁老人邓望的养生之道 / 21
19. 百岁老人孙炳英的养生之道 / 22
20. 百岁老人喻育之的养生之道 / 23
21. 百岁老人李诚玉的养生之道 / 24
22. 百岁老人郭盖氏的养生之道 / 25
23. 百岁老人冯三女的养生之道 / 25
24. 百岁“双胞胎”的养生之道 / 26
25. 百岁老人端瑞芳的养生之道 / 27
26. 百岁老人顾正兰的养生之道 / 27
27. 百岁老人陈敬的养生之道 / 28
28. 百岁老人刘雨成的养生之道 / 28
29. 百岁老人吕坤伢的养生之道 / 29
30. 百岁老人李淑英的养生之道 / 30
31. 百岁老人唐逢玉的养生之道 / 31
32. 百岁老人萧劳的养生之道 / 32
33. 百岁老人赵荣珍的养生之道 / 32
34. 百岁老人周作贵的养生之道 / 33
35. 百岁老人张任天的养生之道 / 34
36. 百岁老人苏局仙的养生之道 / 35
37. 百岁老人张建蓝的养生之道 / 35
38. 百岁老人吴若安的养生之道 / 36
39. 百岁老人罗有明的养生之道 / 37
40. 百岁老人吕紫剑的养生之道 / 37
41. 百岁老人黄凤芝的养生之道 / 38
42. 百岁老人林桃的养生之道 / 39
43. 百岁老人张威廉的养生之道 / 39

- 44. 百岁老人翟建勋的养生之道 / 40
- 45. 百岁老人胡仁花的养生之道 / 40
- 46. 百岁老人董玉成的养生之道 / 40
- 47. 百岁老人曹素婷的养生之道 / 41
- 48. 百岁老人王二妹的养生之道 / 41
- 49. 百岁老人李王氏的养生之道 / 42
- 50. 百岁老人潘启宁的养生之道 / 43
- 51. 百岁老人李香云的养生之道 / 43
- 52. 百岁老人张凤英的养生之道 / 43
- 53. 百岁老人唐汝坤的养生之道 / 44
- 54. 百岁老人吴龙女的养生之道 / 44
- 55. 百岁老人金善宝的养生之道 / 45
- 56. 百岁老人林正的养生之道 / 45
- 57. 百岁老人潘王氏的养生之道 / 46
- 58. 百岁老人蔡松苍的养生之道 / 46
- 59. 百岁老人靳振生的养生之道 / 47
- 60. 百岁老人曹典最的养生之道 / 47
- 61. 百岁老人谢成秀的养生之道 / 48
- 62. 百岁老人李阿大的养生之道 / 48
- 63. 百岁老人唐振帷的养生之道 / 49
- 64. 百岁老人管飞的养生之道 / 49
- 65. 百岁老人杨园香的养生之道 / 50
- 66. 百岁老人刘秀云的养生之道 / 51
- 67. 百岁老人潘蒋氏的养生之道 / 51
- 68. 百岁老人严飞龙的养生之道 / 52
- 69. 百岁老人陈金的养生之道 / 53
- 70. 百岁老人孙玉兰的养生之道 / 53
- 71. 百岁老人胡金环的养生之道 / 54

- 72. 百岁老人秦继秀的养生之道 / 54
- 73. 百岁老人李清芳的养生之道 / 55
- 74. 百岁老人张天赢的养生之道 / 55
- 75. 百岁老人张圣才的养生之道 / 56
- 76. 百岁老人丁祝华的养生之道 / 56
- 77. 百岁老人汪明的养生之道 / 57
- 78. 百岁老人李魏氏的养生之道 / 57
- 79. 百岁老人黄素音的养生之道 / 57
- 80. 百岁老人张日坤的养生之道 / 58
- 81. 百岁老人王臻的养生之道 / 58
- 82. 百岁老人梁永芳的养生之道 / 59
- 83. 百岁老人曾维芬的养生之道 / 59
- 84. 百岁老人杜品华的养生之道 / 60
- 85. 百岁老人陈阿火的养生之道 / 60
- 86. 百岁老人魏志芹的养生之道 / 61
- 87. 百岁老人姜桂珠的养生之道 / 61
- 88. 百岁老人汤秀玲的养生之道 / 63
- 89. 百岁老人聂鉴美的养生之道 / 64
- 90. 百岁老人黄美根和黄美念的养生之道 / 65
- 91. 百岁老人吴楚和的养生之道 / 66
- 92. 百岁老人孙墨佛的养生之道 / 67
- 93. 百岁老人许德珩的养生之道 / 68
- 94. 百岁老人许德和的养生之道 / 69
- 95. 百岁老人许少梅的养生之道 / 70
- 96. 百岁老人张伟年的养生之道 / 71
- 97. 百岁老人苏鼎臣的养生之道 / 72
- 98. 百岁老人蒙老四的养生之道 / 73
- 99. 百岁老人邵金的养生之道 / 74

- 100. 百岁老人孙凤贤的养生之道 / 75
- 101. 百岁老人陈琮英的养生之道 / 76
- 102. 百岁老人徐观珠的养生之道 / 77
- 103. 百岁老人徐高仁的养生之道 / 78
- 104. 百岁老人王长秀的养生之道 / 79
- 105. 百岁老人王金萍的养生之道 / 80
- 106. 百岁老人王问贤的养生之道 / 81
- 107. 百岁老人谢侠逊的养生之道 / 82
- 108. 百岁老人郑集的养生之道 / 85
- 109. 百岁老人汪培娟的养生之道 / 88
- 110. 百岁老人汪付修的养生之道 / 89
- 111. 百岁老人程欣远的养生之道 / 90
- 112. 百岁老人路琴勤的养生之道 / 91
- 113. 百岁老人彭家书的养生之道 / 92
- 114. 百岁老人刘文荣的养生之道 / 94
- 115. 百岁老人孔庆春的养生之道 / 95
- 116. 百岁老人杨杜氏的养生之道 / 96
- 117. 百岁老人韩玉书的养生之道 / 97
- 118. 百岁老人樊王氏的养生之道 / 98
- 119. 百岁老人隋孙氏的养生之道 / 99
- 120. 百岁老人沈月香的养生之道 / 100
- 121. 百岁老人李长宗的养生之道 / 101
- 122. 百岁老人李蓬孙的养生之道 / 102
- 123. 百岁老人李钦绪和李白氏的养生之道 / 103
- 124. 百岁老人吕正操的养生之道 / 104

第二章 90 ~ 99 岁老人的养生秘诀

1. 90 岁老人杜义德的养生之道 / 111
2. 90 岁老人曹正明的养生之道 / 112
3. 90 岁老人蒋文鹤的养生之道 / 113
4. 90 岁老人姜春华的养生之道 / 114
5. 90 岁老人吴清源的养生之道 / 116
6. 91 岁老人叶子的养生之道 / 118
7. 92 岁老人季羨林的养生之道 / 119
8. 92 岁老人陈兴之的养生之道 / 121
9. 93 岁老人张友渔的养生之道 / 122
10. 94 岁老人梁漱溟的养生之道 / 123
11. 95 岁老人邵逸夫的养生之道 / 124
12. 96 岁老人杨成菊的养生之道 / 125
13. 96 岁老人杜香兰的养生之道 / 125
14. 96 岁老人曹广化的养生之道 / 127
15. 97 岁老人陈翰生的养生之道 / 129
16. 97 岁老人张国基的养生之道 / 130
17. 97 岁老人张丰胄的养生之道 / 131
18. 98 岁老人邵锦萍的养生之道 / 132
19. 99 岁老人刘海粟的养生之道 / 133

第三章 当代名人养生秘诀

1. 毛泽东的养生之道 / 137
2. 周恩来的养生之道 / 138
3. 刘少奇的养生之道 / 139

4. 朱德的养生之道 / 139
5. 邓小平的养生之道 / 141
6. 胡耀邦的养生之道 / 143
7. 谢觉哉的养生之道 / 143
8. 徐特立的养生之道 / 145
9. 吴阶平的养生之道 / 146
10. 程思远的养生之道 / 147
11. 费孝通的养生之道 / 150
12. 王首道的养生之道 / 151
13. 臧克家的养生之道 / 152
14. 夏征农的养生之道 / 153
15. 廖沫沙的养生之道 / 154
16. 孙敬修的养生之道 / 155
17. 冰心的养生之道 / 155
18. 朱鹤亭的养生之道 / 156
19. 齐白石老人的养生之道 / 157
20. 俞平伯的养生之道 / 158
21. 姚雪垠的养生之道 / 159
22. 叶圣陶的养生之道 / 160
23. 陈嘉庚的养生之道 / 160
24. 沈钧儒的养生之道 / 162
25. 于光远的养生之道 / 164
26. 华君武的养生之道 / 165
27. 苏叔阳的养生之道 / 167
28. 骆玉笙的养生之道 / 169
29. 张大千的养生之道 / 171
30. 钱信忠的养生之道 / 173
31. 雷洁琼的养生之道 / 174

- 32. 黄均的养生之道 / 175
- 33. 王光英的养生之道 / 177
- 34. 赵子岳的养生之道 / 178
- 35. 马三立的养生之道 / 181
- 36. 钱正英的养生之道 / 184
- 37. 王蒙的养生之道 / 185

第四章 古代名人养生秘诀

- 1. 孔夫子的养生之道 / 189
- 2. 庄子的养生之道 / 190
- 3. 老子的养生之道 / 191
- 4. 荀子的养生之道 / 192
- 5. 窦公的养生之道 / 193
- 6. 曹操的养生之道 / 193
- 7. 华陀的养生之道 / 194
- 8. 唐代武则天的养生之道 / 195
- 9. 唐代白居易的养生之道 / 196
- 10. 唐代郭子仪的养生之道 / 197
- 11. 唐代颜真卿的养生之道 / 197
- 12. 宋代陆游的养生之道 / 198
- 13. 宋代沈括的养生之道 / 198
- 14. 宋代欧阳修的养生之道 / 200
- 15. 宋代苏东坡的养生之道 / 201
- 16. 元代朱丹溪的养生之道 / 202
- 17. 元代施耐庵的养生之道 / 202
- 18. 明代陈实功的养生之道 / 203

19. 清代乾隆皇帝的养生之道 / 204
20. 清代曾国藩的养生之道 / 206
21. 清代大文学家纪晓岚的养生之道 / 208
22. 清代蒲松龄的养生之道 / 210
23. 清代叶天士的养生之道 / 211
24. 崂山道人玄中子的养生之道 / 212

第五章 外国名人养生秘诀

1. 英国丘吉尔的养生之道 / 217
2. 英国伊丽莎白的养生之道 / 219
3. 英国乔治·本斯的养生之道 / 219
4. 美国前总统富兰克林的养生之道 / 220
5. 新加坡李光耀的养生之道 / 221
6. 美国前总统里根的养生之道 / 222
7. 美国科学家爱迪生的养生之道 / 225
8. 八名法国百岁老人的养生之道 / 225
9. 巴基斯坦阿拉弗的养生之道 / 226
10. 伊朗阿巴斯·哈萨的养生之道 / 226
11. 利比里亚塞谬艾尔的养生之道 / 227
12. 意大利安东尼奥·特蒂的养生之道 / 227
13. 西班牙戈雅的养生之道 / 229
14. 西班牙萨马兰奇的养生之道 / 229
15. 日本若月俊一的养生之道 / 230
16. 南丁格尔的养生之道 / 231
17. 胡夫兰德的养生之道 / 233
18. 铁托的养生之道 / 233

19. 卓别林的养生之道 / 234
20. 澳大利亚杰克·洛基特的养生之道 / 235
21. 恩格斯的养生之道 / 236
22. 瑞典人的养生之道 / 236
23. 三名美国百岁老人的养生之道 / 238
24. 美国百岁老人玛丽·乐雯的养生之道 / 239
25. 美国百岁老人尼娜·拉斯特的养生之道 / 239
26. 日本百岁老人北乡门的养生之道 / 241
27. 加拿大百岁老人乔伊·亨利和安妮的养生之道 / 242

第一章

百岁老人的养生秘诀

