

《中国剪报》丛书

名人养生

杭州出版社



0156137

杭州出版社



0156137

参加丛书编辑工作的还有沈琴、刘见、林炜君、胡云、黄臻玉、丁瑾、王润、唐雨多、龙媛等。

本丛书所刊文章中部分作者地址不详，请与中国剪报社取得联系，以便寄送样书和支付稿酬，在此一并谨表歉意。

名人养生

出版发行：杭州出版社

印刷：余杭人民印刷厂

开本：787×1092 1/32

印张：8 字数：150千字

印数：1-8000

1997年8月第1版

1997年8月第1次印刷

ISBN 7-80633-050-x/G·26

定价：10.00元



0156137

序

高新民

《中国剪报》是当今中国传媒市场上最畅销的报纸之一，是一张有实用价值、耐久意义的知识型报纸。近年来，连续获得“全国优秀文摘类报纸”，“全国百家优秀报刊”，“文摘报纸十佳”，“我们最喜爱的优秀文摘报”，“读者最喜爱的文摘报第一名”等荣誉称号。据保守估计，《中国剪报》在海外拥有读者上百万之众。

我们正处在一个信息化的时代。人类的生产和生活将愈来愈多地取决于对信息的掌握和运用。现在，老百姓普遍把获取信息作为“吃、穿、住、行”之外的“第五需求”，但如何获取信息，重要来源仍是报纸。报纸是人类交流信息最广泛、最普遍的传递工具。而今，报刊林立，品种万千，一般人都不去过多耗费时力，在浩如烟海的报刊中寻寻觅觅。应运而生的《中国剪报》实现了人们从千余种报刊中收集、分类、浓缩、综合信息的愿望。

FR20/20

展现在读者面前的《中国剪报》丛书，是从近年来读者最喜爱的《中国剪报》专版中优选、汇集而成。编者以其独到眼光选取的让人读来受益匪浅的短文，动人心弦、启人心智、助人心力。

《人生解析》讲的是心理健康，《名人养生》讲的是生理健康，这两个健康的完善统一是现代人所追求的理想境界，也是本丛书首辑出版的祈盼。相信它能以自身内涵的魅力，在海内外拥有如《中国剪报》一样广大的读者。

《中国剪报》社选编丛书的意愿，为杭州出版社所赞同，经过商洽，双方共同组成了《中国剪报》丛书编辑出版委员会，使本丛书的首辑（两册）得以迅速出版。这种为多出好书、快出好书而进行的真诚合作和大胆尝试，相信也会得到广大读者的赏识和肯定。

（序作者现任国家信息中心主任）

目 录

古代

彭祖长寿的秘诀·····	1
庄子旷达处世得长寿·····	3
华佗的养心之道·····	6
从《龟虽寿》看曹操的养生观·····	8
抱朴子的养生术·····	10

唐

能忍寿亦永·····	11
百忍歌·····	13
杜甫的诗与养生·····	14
白居易的“十可却”与“十不治”·····	15
白居易的养生诗·····	16

宋

刘词的养生经验·····	18
欧阳修的长寿观·····	20
范成大的养生哲学·····	21
苏东坡的步月梳发诗·····	23
苏东坡的睡眠“三昧”·····	25

苏东坡的美容固齿妙法	26
金世宗的养生之道	27
《老学庵笔记》中的“健身拜”	29
王重阳论“酒色财气”	30

明

明代长寿老人冷谦话养生	32
腹式呼吸	34
养生家王蔡的长寿秘诀	35
后天培养寿更长	37
陈实功的长寿之道	39
胡文焕的养生格言	41
高濂养生功	42

清

康熙的“宽怀康寿术”	44
康熙皇帝益寿秘方	45
刘一明的《神室八法》	47
石成金养生歌诀	49
颐养有方身康健	51
郑板桥的益寿对联	52
郑板桥的养生之道	53
蒲松龄养生有术	54
洪秀全的保健诗	55
养生学家石天基的长寿秘诀	57

现代

中央领导的保健艺术

毛泽东论养生	59
小平同志的健身之道	61
仁者寿	
——“延安五老”长寿的启迪	63
谢觉哉的长寿十诀	65
“但行好事,定有前程”	
——王光英谈健身之道	67
阿沛·阿旺晋美养生有道	69
崔月犁谈健身法宝	71
钱信忠的寿康晚年	73

军人的长寿之道

我国元帅长寿之谜	75
上将含笑谈保健	77
杨成武将军的健身观	78
老将军谢胜坤的健身之道	80
将军李真“写”出健康	82
文强老人朴素的养生观	84
蔡宗溪和他的“倒行四能”健身法	86
锻炼身体要有“度”	
——老八路高文然话健身	89
善于调适寿而康	91

医家话养生

“黄昏”最宜是清淡

——老中医马文松谈养生 93

年逾八旬身犹健

——著名老中医孙允中的长寿之道 95

吴阶平的养生之道 97

童心、蚁食、龟欲、猴行

——干祖望教授的养生之道 98

傅连璋谈养生 100

长寿老人周崇智 102

著名老中医关幼波教授谈养生 103

老中医赵金星的长寿经 105

名医谢昌仁的养生要诀 107

动则不衰,乐则长寿

——胡建华教授的养生之道 109

文坛寿星多

郭沫若的饮食之道 111

少吃多睡亦养生 112

冰心长寿的启示 113

爱深、情长、寿高

——访著名爱情诗人汪静之先生 115

萧乾老人的“七不” 117

动则不衰,乐则长寿

——记文坛老将陈伯吹 119

刘心武的心理保健操	121
玩球、养猫	
——著名作家端木蕻良的健身法	123
周而复的健康之路	125
一张一弛	
——叶永烈的养生之道	127
以诗养心的张联芳	129
苏雪林教授长寿探秘	131
活到一百二十岁	
——访 108 岁的文坛寿星陈椿	133
作家与粥	135

于书画中得养生

世纪老人刘海粟的长寿秘诀	137
胡絮青锻炼有方	139
老国画家梁书的长寿之道	140
费新我的“养生经”	142
董寿平的养生之道	144
韩美林健身五法	146
健身与健心	
——著名画家阿老的健身之道	148
博采众家,得益匪浅	
——画家吉溥向寿星学健身	150

学者的长寿之道

马寅初的长寿之道	152
----------------	-----

心境平和节奏缓	
——王伯敏教授的养生之道	154
走过岁月还年轻	
——赵今声的长寿秘诀	156
百岁教授体健智高	158
“看菜吃饭”	
——著名学者戴文葆的养生观	159
心宽可以健身	161
八十高龄不戴镜,远看近看皆光明	
——李伯廷和他的“健目八法”	162
年近百岁身犹健	
——陈翰笙博士谈长寿	164
合理饮食 + 维生素片	
——郑集教授谈长寿之道	165
“口福不可贪”	
——著名药学专家刘国杰教授谈养生	167
坚持科学养生的老专家龙宗藩	168
养生八戒	170
艺界名人谈健身	
陈强的健身之道	172
笑是一剂良药	
——相声表演艺术家马三立的养生之道	173
谢晋话养生	175
赵子岳的“两下子”	178

年过七秩,风韵犹存	
——秦怡的养生之道	180
袁世海谈养生	182
万籁鸣的长寿之谜	184
三有限斋主人的养生之道	187

长寿者说

张任天老人的长寿秘诀	189
他创“养生三有经”	
——访“全国健康老人”金一鸣	191
老了更不能歇着	
——“全国健康老人”秦志维谈长寿“四诀” ...	
.....	194
百岁老翁养生“四诀”	196
“三乐精神”增长寿	
——耄耋老人方建申谈养生	197
他嚼冰糖七十年了	199
——记 102 岁的寿星马恩亭	
八旬寿翁“三字经”	201
世纪老人话养生	202

各界名流

孙中山的营养研究	203
陈嘉庚的八条养生经	205
健康才是财富	
——领带大王曾宪梓的养生之道	206

革命老人徐特立坚持锻炼得高寿	208
百岁棋王古来稀	210
张群的修养致寿观	212
太极泰斗,武林寿星	
——百岁老人吴图南的养生之道	214
程思远的养生之道	216
顾老养生尽天年	218
百岁寿星话养生	220
名人谈养生	222

外国名人

托尔斯泰不饱食	223
富兰克林:喝清水重锻炼	225
罗素晚年	226
“铁娘子”的健身之道	228
雨果的长寿术	230
达尔文崇尚生物钟养生	231
萧伯纳坚持锻炼得高寿	232
居里夫人一生坚持体育锻炼	234
名人健身的秘诀	236
大仲马的养生之道	238
知识有助健康	240
健身有术的世界名流	242
巴甫洛夫的长寿之道	244

彭祖长寿的秘诀

殷代大夫钱铿，因受封于彭城，史称“彭祖”。相传他善于导引行气，至殷末已活 767 岁。又传西汉武帝时鲁恭王坏孔子宅，获得大批古籀文写成的竹简，其中记说彭祖活七百六十七甲子。按上古用干支记日法，这个甲子是 60 日，那么彭祖活 46020 日，即 126 岁。结合史载武帝寿缘年岁看，后传可信。所以，历来把彭祖作为长寿的象征。

彭祖长寿的秘诀何在？东晋《搜神记》说是“常食桂芝”的缘故。桂树自古被确认为药用，《说文解字》释桂是“百药之长”。古代的药书，也列桂为上品药。《本草纲目》引《本经》说桂的药用价值是：“治百病，养精神，和颜色，为诸药先聘通使，久服轻身不老，面生光华，媚好常如童子”，其花则具“生津、辟臭、化痰、治风虫牙痛、润发”等功用。至今中医仍列桂枝（桂树的新干细嫩枝）“有发汗、解除肌表及四肢风寒和温通经络的作用”，是治“风寒湿痹、关节酸疼”的良药，有活血通阳之效。从桂的上述药性来看，它确实可以治病健身、延年益寿，因而彭祖常食桂而长寿的话，是完全可信的。古人称“芝”为“神草”，《搜神记》把

医家和民间均列为上药的桂视为仙药灵药，神化桂的药性而称其为“桂芝”，都说明了常食桂能使人长寿。（郭延明）

1995年5月31日第6版

庄子旷达处世得长寿

庄子，名周，字子休，宋国蒙（今河南商丘东北）人，做过漆园吏。著有《庄子》一书，又称《南华经》。这是中国哲学史和文学史上有重大影响的著作之一。庄子是战国时期著名的哲学家和文学家，是继老子之后道家的另一代表人物。庄子为人达观，很善于摄生，在“人生七十古来稀”的先秦时代里，他竟然活了 83 岁，这在当时来说就要算是十分高寿的了。

庄子曾经讲过庖丁解牛的故事，其寓意非常深刻。庖丁是一位宰牛的屠夫，其宰杀莱牛的技艺十分高超。一般屠夫宰牛，一个月就得换一把刀，即使是技术高明一点的屠夫，也得一年换一把刀；而庖丁宰牛 19 年，竟然从来没有换过刀，而屠刀仍然像刚刚磨过的一样。其中的奥妙在哪里呢？原来一般屠夫用刀乱斫乱砍，刀上很快就出现缺口；技术好一点的屠夫亦不能避免损伤刀具。唯有庖丁进刀时能避开大骨节和筋脉结聚之处，专找筋肉肌骨之间的缝隙进刀，从不乱斫乱砍，因而避免了刀具的损伤。这个故事蕴含了深刻的摄生道理。故《庄子》写道：“文惠君曰：善哉！吾闻庖丁之言，得养身焉。”

庄子很重视人的思想情志，认为情志安定，无惊忧恐惧情绪，自然不易生病。即使遇到摔跌坠落等意外事故，也不易受重伤或发生生命危险。庄子曾以醉汉撞车而不死为例，说明保持情志安定的必要性。因为醉汉昏昏沉沉，即使从车上坠落下来，也毫无惊怖恐惧情绪，所以伤势并不重。与此相反，如果怀着惊恐急躁情绪往下坠落，伤势就会严重得多，甚至有生命危险。这是由于前者“神全”而后者神躁不安之故。

笔者有一友人曾遇车祸，从汽车上抛落下来。同时抛落者多人，有的摔死，有的重伤，而他却仅受轻伤而已。原来他当时正在打瞌睡，直到抛落在地上才醒过来，根本没有别人那种惊恐慌乱的情绪。由此可知，保持镇定自若的情绪，对于维护人体健康来说，是至关重要的。

庄子能以十分超然的态度看待人的生死问题，他对人体生命现象有自己独特的解释。据《庄子·至乐》记载，庄子的妻子死了，惠子去吊问，庄子却蹲在那里鼓盆而歌。惠子责备说，同你长期生活在一起的结发妻子死了，你不哭也罢，为何鼓盆而歌呢？岂不违背常人情理！庄子回答说，开始我也很悲痛，后来仔细一想人是怎样来到这世上，又是怎样离开这个世界的呢？原来人是由“气”即自然界的非生命物质变化而来，气聚成形，气散则死。现在人的形体已死，又将变成非生命的物质了，故以鼓盆而歌欢送和庆贺我的妻子重新回归大