

健身

健脑

健心

健食



科学技术文献出版社

世界名人

养生谈

- 杨春明 主编
- 王今栋 插图

伏尔泰 健康靠自己

托马斯·杰弗逊 家庭和睦，有助养生

丘吉尔 像雄狮一样奋斗和休息

爱因斯坦 音乐怡情，运动养生

萨马兰奇 科学饮食，心态平和

玛格丽特·撒切尔 健身健脑，享受生活

伊丽莎白二世 多吃蔬菜，瑜伽健身

巴甫洛夫 规律生活，健体强身

世界名人养生谈

杨春明 主编
王今栋 插图



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

世界名人养生谈/杨春明主编. -北京:科学技术文献出版社,2007. 10

ISBN 978-7-5023-5772-6

I. 世… II. 杨… III. ①名人-保健-经验-世界 ②长寿-经验-世界 IV. R161
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 139793 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 杨 光

责 任 编 辑 杨 光

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 787×980 16 开

字 数 239 千

印 张 12.75

印 数 1~5000 册

定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书精心选择了一生成就卓著的 15 位长寿世界名人,介绍了他们忙于工作的同时,在生活、运动、饮食、爱好等方面的养生秘籍,为节奏加快、压力加大、健康变差的现代人提供了生动翔实的借鉴。

编 委 会

主 编	杨春明		
编 委	季 慧	曾晓丽	张晓义
	王 超	陈 莉	陈 进
	肖 斌	李 良	郭 睿
	李淑云	白 晶	霍立荣
	霍秀兰	郑建斌	李 洁
	张运中	李淳朴	顾新颖
插 图	王今栋		

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

——前言——

健康是金,长寿是福。健康的身体是生活和事业的保障。医学专家提示,30岁是人体健康的分水岭。从儿时身体器官的发育,到青少年的成长成熟,到了30岁时达到巅峰。养生从30岁就应开始,从中青年时就要打响健康的保卫战。

从目前的医疗能力和条件来看,许多病呈现出治愈慢、治疗过程长的特点,甚至根本无药可医,一病数十年。即使是再过若干年,科学进步能为人类健康提供更多的治疗手段,但仍然也会有治不好的病。这就对日常的保健养生提出了要求,你必须提早就开始重视日常养生,防患于未然,这样才能使你的身体健康得到保证。

许多历史名人就很讲究养生保健,在他们心中,健康和事业是同等重要的。没有健康就没有他们后来的一切成就,因此,他们格外重视健康,能够在许多琐碎的生活细节上严格的要求自己,能够控制自己不去做对身体健康有害的事情,能够以像对待事业一样认真负责的态度对待自己的身体。尽管,生老病死是每个人都不可抗拒的自然规律,但只要用心去经营自己的身体,一样可以在顺应规律的前提下达到益寿延年的效果!



中外历史上的名人中不乏长寿的明星，比如大家熟知的二战时期英国总统丘吉尔就是一个长寿明星。丘吉尔是一个胸怀宽阔的人，英国医学界将丘吉尔的长寿秘密归结为：意志坚强，宽宏大度。不仅如此，这位著名领袖在日常生活的各方面都十分注意，从饮食到运动到休息到工作，每一个环节都安排的有条不紊，也为他日后的长寿奠定了基础。生理学专家巴甫洛夫也有一套自己的养生宝典。巴甫洛夫在谈起自己的长寿秘诀时说：“一靠劳动和锻炼，二是遵守生活制度，三是节制烟酒，这就是我的养生之道和长寿秘诀。”“在大地上劳动，使我终生保持精力充沛，我想这也是我长寿的主要基础。”可见，有一套简易实用的养生方法，是健康长寿的保障。

世界上的长寿名人都对养生有过一定的研究，他们都有自己一套独特的养生方法和心得，他们的这一套方法是他们多年养生生活的总结，是养生智慧的结晶。看看他们这些过来人的养生经验，能够使你更自如的对待自己的身体和生活。如果你也希望自己像他们一样长寿的话，那就多花点时间了解一下他们的经验与方法吧！

— 目 录 —

伏尔泰：健康靠自己	(1)
养生箴言：我们的健康全靠我们自己	(3)
食需有方：咖啡也养生	(5)
动亦有道：生命在于运动	(7)
怡情养性：读书养生，写作健身	(9)
养生故事：饮食环境要讲究	(10)
取其精，去其粕：喝咖啡不宜过量	(12)
名人轶事	(14)
 康德：每日散步，心情舒畅	(17)
养生箴言：“拨好”自己的生物钟	(19)
食也有方：保护好你的“胃”	(21)
怡情养性：要学会幽默	(22)
动亦有道：活动或运动是人健康的导师	(24)
养生故事：“哥尼斯堡的活时钟”	(26)



取其精,弃其粕:最好不用冷水洗脚	(27)
名人轶事	(28)
约翰·亚当斯:热爱生活,豁达处世	(31)
养生箴言:爱心——人生幸福的源泉	(33)
食需有方:喝牛奶,好处多	(35)
动亦有道:多参加社会活动	(37)
怡情养性:读书也养生	(38)
养生故事:学会豁达	(39)
取其精,去其粕:喝牛奶有讲究	(41)
名人轶事	(42)
詹姆斯·麦迪逊:积极乐观,健康之本	(45)
养生箴言:乐观——健康长寿的强心剂	(47)
动亦有道:用适当的运动来调节紧张的生活节奏	(48)
怡情养性:幽默养生	(50)
取其精,去其粕:穿着要得体	(51)
名人轶事	(52)
托马斯·杰弗逊:家庭和睦,有助养生	(55)
养生箴言:纯真的爱情能养生	(57)
食需有方:养生水晶——葡萄	(58)
动亦有道:健身从散步开始	(59)
怡情养性:音乐,一门必修的心理课程	(61)



养生故事:和睦的家庭是养生的保障	(63)
取其精,去其粕:尽量避免过度劳累	(65)
名人轶事	(66)
巴甫洛夫:规律生活,健体强身	(69)
养生箴言:勤锻炼,有规律,谨烟酒	(71)
食需有方:精神状态直接影响消化系统	(72)
动亦有道:冷水浴,能强身,常常洗,可防病	(73)
怡情养性:集邮怡情又养性	(74)
取其精,去其粕:冷水浴要注意	(76)
名人轶事	(78)
萧伯纳:食粗忌荤,身体受益	(81)
养生箴言:健康源于锻炼,源于生命的热爱	(83)
食需有方:食粗粮,忌荤腥	(84)
动亦有道:能走不站,能站不坐,能坐不躺	(86)
怡情养性:活到老,学到老	(88)
取其精,去其粕:长胡须,不卫生	(89)
名人轶事	(90)
泰戈尔:干净卫生,健康陪伴	(93)
养生箴言:平心得高寿	(95)
食需有方:素食之道,养生之道	(97)
动亦有道:亲近自然,崇尚健康	(99)



怡情养性:情趣利于养生	(100)
取其精,去其粕:荤素搭配,科学饮食	(101)
名人轶事	(102)
安德烈·纪德:喜爱旅游,适度宣泄	(105)
养生箴言:顺其自然便可以延年益寿	(107)
动亦有道:喜欢旅行,周游各国	(108)
怡情养性:记日记是情绪宣泄的好方法	(110)
取其精,去其粕:养性调神,有张有弛	(111)
名人轶事	(114)
罗素:饮食有度,保证睡眠	(117)
养生箴言:幸福的生活就是安静的生活	(119)
食需有方:不挑食,不食之过饱,不酗酒	(120)
动亦有道:生活要有规律	(121)
怡情养性:掌控自己的情绪	(122)
取其精,去其粕:调控好饮食和睡眠的“度”	(123)
名人轶事	(124)
丘吉尔:劳逸结合,好处多多	(127)
养生箴言:像雄狮一样奋斗和休息	(129)
食也有方:蔬菜、水果,一样都不能少	(130)
动亦有道:击剑,让你更加理性	(131)
怡情养性:常钓鱼,好处多	(132)

养生故事：丘吉尔自创编织养生法	(134)
取其精，弃其粕：最好连雪茄也不要抽	(134)
名人轶事	(136)
 爱因斯坦：音乐怡情，运动养生	 (139)
养生箴言：运动是一切生命活动的保障	(141)
食之有方：一生坚持“素食主义”	(142)
动亦有道：要健康，要运动，要登山	(144)
怡情养性：小提琴既可怡情，也可养性	(145)
养生故事：“步行”也健身	(147)
取其精，弃其粕：健康从戒烟开始	(149)
名人轶事	(151)
 萨马兰奇：科学饮食，心态平和	 (153)
养生箴言：坚持锻炼，有益养生	(155)
食需有方：食用酸奶，益处多多	(157)
动亦有道：出汗有益身体健康	(160)
怡情养性：乐观向上的安东尼奥	(161)
取其精，弃其粕：适度工作，不要过于劳累	(163)
名人轶事	(165)
 玛格丽特·撒切尔：健身健脑，享受生活	 (169)
养生箴言：长寿源于健康的生活方式	(171)
食需有方：饮食要节制，但须多喝水	(172)



动亦有道:多爬楼梯,身体好	(176)
怡情养性:健身先健脑	(178)
取其精,弃其粕:爬楼梯锻炼不适合老年人	(179)
名人轶事	(180)
伊丽莎白二世:多吃蔬菜,瑜伽健身	(183)
养生箴言:长寿秘诀,热爱瑜伽	(185)
食需有方:吃饭少而精,多吃蔬菜	(186)
动亦有道:饭后散步	(188)
取其精,弃其粕:老年人不适合骑马	(190)
怡情养性:喜欢动物,放松心情	(191)
名人轶事	(192)

伏尔泰： 健康靠自己

伏尔泰，原名佛兰苏阿——玛科·阿鲁埃，伏尔泰是他的笔名。伏尔泰 1694 年 11 月 21 日，他出生在一个殷实的资产者家庭。1778 年 5 月 30 日，伏尔泰死于法国巴黎，享年 84 岁。伏尔泰是 18 世纪法国启蒙运动的倡导人。法国启蒙运动的著名人物如狄德罗、卢梭、孔狄亚克、布封等人，无不是他的后辈，对他推崇备至，公认他们是他们的导师。伏尔泰才思敏捷，亦多才多艺，他在文学、史学、哲学、自然科学和政治等方面写了大量著作，近百卷之多。其中著名的有史诗《亨利亚德》、《奥尔良少女》，悲剧《欧第伯》、喜剧《放荡的儿子》，哲理小说《老实人》。他又写过不少历史著作，如《路易十四时代》、《论各民族的风俗与精神》等。在哲学方面，他的代表作有《哲学辞典》、《形而上学论》、《牛顿哲学原理》等著作，其中最有影响的一本书是《哲学通信》被人称为“投向旧制度的第一颗炸弹”。



养生箴言：我们的健康全靠我们自己

300多年前的法兰西，伏尔泰刚刚从母体里生出来的时候，是一个孩子处于昏迷状态的又瘦又小的婴儿。护士拍了他一巴掌才清醒过来。经过检查，护士预言这个严重先天不足的孩子活不过4天。但是让人出乎意料之外的是，伏尔泰后来并不是像那位护士所预言的那样活不过4天，而是活了84年。那么，是什么让伏尔泰——这个一生出来就被预言活不过4天的人获得了如此的高寿呢？其实，正如伏尔泰说得那样：“我们的健康全靠我们自己。”伏尔泰的健康长寿都得益于伏尔泰自己独特的养生办法。具体讲来，伏尔泰的养生和长寿秘诀主要有以下四条：

1. 整洁 他把干净整洁当成有教养的标志，经常洗澡、换衣服。屋子窗明几净、书籍井然有序。他不迷信医生，对一般药物不感兴趣偏爱灌肠剂，每星期以肉桂溶液或油滑的灌汤剂清肠三次。1748年，他重病一次，拒绝按医嘱服药，而是先绝食一段时间，尔后吃些肉干、烤面包、淡菜、大麦与清水，终于康复。

2. 活动 他喜欢“生命在于运动”的格言，喜欢散步、跳步、击剑、骑马、游泳、爬山、日光浴，直到80岁高龄时，还和朋友登山看日出。

3. 达观 他重义轻财，常以金钱和其他物品赠送年轻学生，将剧作报酬给演员，而自己的饮食格外清淡。他幽默开朗，平易近人，对所有的人彬彬有礼，与农民讲话，“就像对待外国大使一样”。他的朋友遍及各地。

4. 勤奋 他将自己所有的聪明才智献给所热爱的事业，分外珍惜光明，从事写作研究，每天睡眠不过五六小时，年迈时仍工作至深夜。

大话养生经

“健康是福，无病是乐”——这反映了人们长期以来追求健康的愿望。在追求健康的努力中，人们往往过分依赖医生、药物和医疗设施，很少重视自身的作用。不少人常常自叹工作忙，而忽略了自己保健，以致原本可以预防和避免的疾病却难以避免，或错失治疗时机。这一切都因为我们对于“健康”这一概念没有一个正确的认识态度。“我们的健康全靠我们自己”——生活在300年前的伏尔泰不经意间道出了一条养生的真理。作为一个21

世纪的人，如果我们还妄想通过先进的医疗手段和高科技可以改善我们的健康状况的话，我们是应该为我们的想法感到脸红的，也许，我们还会为此付出代价——丧失真正属于我们自己的健康的权利。

世界卫生组织明确指出，“个人的健康和寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候的影响。”世界卫生组织前总干事中岛宏说：“我们必须认识到世界上绝大多数影响健康的问题和过早夭亡，都是可以通过人们的行为来防止的，只要改变一下生活方式和行为，死亡率可以减少 50%”，以上充分说明健康主要取决于自己，取决于自己的生活方式和行为，取决于自我保健，取决于主动健康。我国医务工作者对高血压、心脏病的高危人群进行生活方式与行为指导，使脑血管发病率和死亡率分别下降 20% 和 18%。美国有两位学者对 7000 名 45 岁以上的中、老年人进行了调查，发现对于以下 7 项卫生习惯：每晚睡眠 7~8 小时、饮食规律、体重控制、保持心理平衡、适量运动、不吸烟、适量饮酒，能经常做到 6 项或 7 项的人，比只能做到 3 项或不到 3 项的人，平均寿命长 11 岁。可见，健康的问题从某种程度上讲，完全可以依靠自己“搞定”，不是一定要借助器械或者先进的医疗手段。

那么，在日常生活中，我们应该从哪些方面入手来“维护自己的健康的权利”呢？专家建议一般要做到以下几个方面：

学习自我保健知识，增强保健观念

现在危害人类健康的因素已经基本查明，并且有了防治疾病保健健康的知识和方法，大家都必须自觉地学习保健知识，这是人生必修课，早学早健康，早学早受益，早学早长寿。

接受健康教育，切实做到知、信、行

“知”是要知道什么是健康，要接受基本的和最常用的健康知识的教育，“人们大多不是死于疾病，而是死于无知”，所以，接受基本的健康教育是必要的。例如，日本所以成为健康长寿的国家，就是因为日本人重视健康教育，每个社区的人每月都要听一次健康课。

“信”是树立健康第一的观念是根本。有的专家说，“不少人是死于知之而不为之”，也就是说，明明知道不良生活方式的危害，但为了享受、为了金钱、为了权力，而不顾健康，这也不行。

“行”是指要养成一个良好的生活方式和行为是关键。养成一个好的习惯不容易，但

是人们要把健康观念付诸实践，体现在自己的生活方式和行为方式上。

学会健康的生活，掌握好自我保健的“五把钥匙”

积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径；加强脑力训练是增强大脑功能，延缓心理衰老的关键；营养合理，膳食平衡是保证身心健康的物质基础；改变不良的生活方式和行为是保证身心健康的重要原则；乐观情绪是保证身心健康的灵丹妙药。

食需有方：咖啡也养生

由于伏尔泰的身体天生就不好，因此他非常注意自己的饮食习惯。他严格按照医生的要求进食，只要是他自己感觉不能消化的食物，就绝对不会吃。另外，伏尔泰除了谨遵医嘱，对自己的饮食还有自己的特殊要求，他从来不吃面包房出售的面包，对自己家里烤的面包却十分钟意，因为干净、合口味。他不时对厨师提出自己的饮食要求。他认为，食物中使用蘑菇、胡椒和肉豆蔻，可以做出一些有益于健康的菜肴，只是不宜加入过多，尤其是不能放入肥肉条，火腿肉汁也应少放。对于晚餐，伏尔泰更是要求吃得朴素，他认为，对他而言，“这样一种不用怎么烹调的晚餐，更会使人睡得香甜而不受任何噩梦的打扰。”如此看来，伏尔泰的“准素食”的严格要求，使得他的饮食结构保持在一个合理的水平，既减少了肉类的摄取，又保证了营养。另外，伏尔泰的餐饮习惯中还有一些值得注意之处。他最明显的好习惯就是讲究清洁卫生。他对厨师的最大要求常常不是口味，而是任何蔬菜、肉类都要洗净、保持卫生。

此外，伏尔泰喜欢喝咖啡是闻名世界的。据说，伏尔泰一天都离不开咖啡。即使在晚年，也大量饮用咖啡。据说，他一天可喝咖啡达5杯之多。有人曾对他说喝咖啡是慢性毒药，他不相信，说我喝了65年，至今还没死。最后，伏尔泰活了84岁。

◎ 大话养生经 ◎

咖啡的起源可追溯至百万年以前，它被发现的真正年代已不可考，仅相传咖啡是衣索比亚高地一位名叫柯迪的牧羊人，当他发觉他的羊儿在无意中吃了一种植物的果实后，变得神采非常活泼充满活力，从此发现了咖啡。现在，随着全球化进程的进一步加快，喝咖啡的习惯已经遍及世界各地，咖啡也受到了世界各地的人们的喜欢。另外，由于咖啡能提神、醒目的独特作用已使它成为现代人们的最喜欢的休闲食品和健康食品。