

健康金钥匙

开国领袖长寿的奥秘

顾英奇 ◇ 主编

顾英奇

国家卫生部原副部长、中央保健委员会原副主任，曾任朱德、陈云等老一代领导人的专职保健医生。

许佩珉

卫生部北京医院主任医师，肿瘤科专家。曾担任刘少奇同志的专职保健医生近8年。

许奉生

中央警卫局保健处原护士长、主管护师。担任周恩来的保健护士12年（1964—1976）暨邓颖超的保健护士22年（1964—1986）。

王鹤滨

毛泽东第三任保健医生兼生活秘书，同时兼任刘少奇、朱德、周恩来、任弼时的保健医生及中南海门诊部主任。

曾昭耆

卫生部北京医院主任医师，曾担任贺龙、罗荣桓、胡耀邦等领导人的保健医生。

东方出版社

健康金钥匙

开国领袖长寿的奥秘

顾英奇◇主编

东方出版社

责任编辑:张兆刚

图书在版编目(CIP)数据

健康金钥匙/顾英奇主编.

北京:东方出版社,2006.11

ISBN 7-5060-2628-7

I. 健… II. 顾… III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103914 号

健康金钥匙——开国领袖长寿的奥秘

JIANKANG JINYAOSHI——KAIGUO LINGXIU CHANGSHOU DE AOMI

顾英奇 主编

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

[http://www. peoplepress. net](http://www.peoplepress.net)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:11

字数:210 千字 印数:1-5000 册

ISBN 7-5060-2628-7 定价:22.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话(010)65250042 65289539

序

2003年,几位老专家接受东方出版社邀请,同意参与编写一本保健医学科普书并辛勤撰稿。我也同意担任主编,要求一定要给我看全书的排发稿,并强调可以写老一辈革命家的保健经验,但不要涉及保健工作。在看了部分专家的稿子后,我写了序言。这样一本立意和取材原本都不错的科普著作,由于种种原因出现了有违初衷的令人遗憾的结果:这本名为《健康红宝书》的书内容上存在许多错误,个别地方甚至是常识性的。该书在没有如约给我看清样的情况下即以“主编顾英奇”和“主讲医生:顾英奇”的名义出版。这种行为及其造成的影响和后果是非常不好的。在我向出版社提出质疑后,东方出版社对上述问题进行了调查、核实和处理,在报纸上公开发表了致歉声明,处理了有关责任人,同时决定停印停发《健康红宝书》,请我重新亲自主持编写一本能够表达我们几位作者真实写作意图的相关书籍,于是有了这本《健康金钥匙》。借此书出版之机,我再次声明,鉴于《健康红宝书》未经我本人最后审定,该书的内容、风格,特别是其中的错误,与我没有任何关系。

现在这本书,是专家们与出版社竭诚合作,重新编辑出版的。

我们编写本书的目的有二：一是为了适应社会人群对保健知识的需求，也让老专家们把他们长期积累的珍贵知识和经验写出来，贡献于社会。二是由本书作者以医生的视角记述毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、陈云、邓小平等老一辈无产阶级革命家科学健康的生活方式及高雅的生活轶事等，供读者了解他们崇高的革命精神，传播他们的自我保健经验，以期广布教益，传之久远。

本书作者都是医学界的知名教授、专家、主任医师，他们不仅有深厚的医学理论知识，而且有丰富的临床医疗、保健实践经验。有的作者在青年时代曾为当时的中央领导人做过保健工作，积累了别人无从接触掌握的保健经验。后来他们又长期从事临床、科研和教学工作。可以说，这是一批既有为群众服务才能，又有为领袖服务经验的保健医学专家，是一批非常难得的高级作者。由这批专家撰稿，既保证了本书的质量，又使本书独具特色。

保健医学，不只对老年、妇女、儿童，而且对全民健康的保护都具有十分重要的作用。人们不仅需要有病治病，无病防病，而且需要参与管理自身健康，积极地促进健康。据目前所知，在与健康有关的因素中，个人生活方式因素占60%。这说明，多数疾病是由于个人不良生活因素造成的，而改变个人不健康的生活方式，就能预防多数疾病，保护健康，促进健康。因此，需要医学专家广泛地宣传防治疾病、保健医学和自我保健的知识。我们编辑本书，正是为了在这方面贡献一份力量。

如何使《健康金钥匙》具有自己的特色，是我们慎重思考的重要问题之一。编辑和老专家们在这方面认真地下了工夫。

本书力求符合社会生活实际,切合人群需要,针对人们健康上常见的问题;力求用深入浅出的生动语言阐述医疗、预防、保健科学知识;力求灵活运用自己的经验和临床、科研资料,广征博引,生动举例,巧妙评说,把读者引向科学殿堂之路,让读者在这些人生的故事中认识疾病的本态和不科学生活的危害,了解疾病从何而来,走向何方,我们有什么办法可以“未雨绸缪”,从而使读者开卷有益。

作者介绍的老一辈革命家的自我保健经验和生活轶事,是本书非常宝贵的部分。老革命家都经历过长期艰苦卓绝的奋斗、血与火的洗礼和超负荷忘我工作的身心透支,这些因素对他们的健康都是不利的。然而,他们崇高的理想,坚定的追求,百折不挠的精神和长期重视自我保健、健康的生活方式,对他们的健康起了重要的保护作用。他们的寿命都比全国的平均寿命高出很多。我们认为,学习他们的革命精神,总结他们的自我保健方法和经验,具有重要的指导意义。

我相信,本书会对读者有所帮助。谬误之处,敬请读者和专家指教。

顾英奇

2006年6月

目 录

序	1
---------	---

上 篇

第一章 毛泽东的饮食	3
------------------	---

- 一 主食大米/5
- 二 吃混合饭/6
- 三 吃混合油/8
- 四 吃粗米饭/10
- 五 吃淡水鱼/12
- 六 吃特殊味道的菜/13
- 七 苦瓜苦菜/16
- 八 给毛泽东吃粗菜/19
- 九 吃什么肉/21
- 十 红烧肉的议论/22
- 十一 喝酩茶/24

第二章 周恩来心身健康之道	27
---------------------	----

- 一 少时艰苦,铸就健康基础/28

- 二 健康的心理素质,成就伟大事业/31
- 三 科学健康的生活方式/34
- 四 重视体育锻炼/40
- 五 革命伴侣/42
- 六 情趣高雅,爱好广泛/46

第三章 少奇同志的自我保健 48

- 一 心胸开阔,乐观稳重/50
- 二 锻炼能健身,防病治病/54
- 三 睡眠是工作学习健康的保证/56
- 四 好吃不多吃,保持正常体重/58
- 五 按时作息,有助健康长寿/59

第四章 朱德的自我保健“秘诀” 61

- 一 调适心理平衡,保持心境平和/62
- 二 一生追求革命理想,助生命之火不熄/64
- 三 遵守合理的生活规律/65
- 四 生活俭朴,饮食科学/68
- 五 一生重视体育锻炼/69
- 六 以惊人的毅力战胜糖尿病/80
- 七 力搏顽疾,获得高寿/85

第五章 陈云寿命与功业同辉 87

- 一 一生节俭,两袖清风/89
- 二 健康生活,积极自我保健/92
- 三 情操高洁,大德必寿/100

第六章 邓小平的健康人生 108

- 一 博大的胸怀,坚强的意志/109

- 二 和睦的家庭,简朴的生活/114
- 三 热爱运动,兴趣广泛/119

第七章 邓颖超谈自我保健 126

- 一 邓大姐早年谈治已病,防未病/128
- 二 邓大姐晚年的自我保健/130

下 篇

第八章 平安康乐度晚年 139

- 一 基本吃素/140
- 二 坚持走步/146
- 三 遇事不怒/147
- 四 劳逸适度/148
- 五 老龄人的机体变化/149
 - 保健八要/151
 - 安全八忌/152
 - 生活八不等/154

第九章 饮食—营养—保健 157

- 一 膳食宝塔水为基/158
- 二 宝塔第五层:谷类——最大的营养源/160
- 三 宝塔第四层:蔬菜、水果、硬果类——理想的纤维库/163
- 四 宝塔第三层:畜禽肉、鱼虾、蛋类——优质蛋白的代表/165
- 五 宝塔第二层:奶、豆类——钙的最佳来源/166
- 六 宝塔第一层:油脂类——热能最高的营养素/167
- 七 日常饮食举例/168

第十章 中老年心理健康问题 174

- 一 影响中老年人心理健康的几种心态/175
- 二 中老年人产生心态失衡的主要原因/176
- 三 中老年人常见的心理障碍和心理疾病/177
- 四 中老年人常见心理误区和心理调适方法/183

第十一章 筑好生命的长城 188

- 一 “听天由命”是最可怕的无知/189
- 二 饮食习惯上,要做到“四要”“四不要”/190
- 三 全世界都认识到“动起来”的紧迫性/201
- 四 为什么“午睡”风尚在西方大受欢迎/205
- 五 “戒烟太突然反而得肺癌”的说法毫无根据/207
- 六 来一次不良习惯的“纠错”行动/210
- 七 每年做全面的体格检查/217
- 八 当好健康的“侦察兵”/218
- 九 常备不懈,防患未然/219

第十二章 不可忽视的高血压 224

- 一 高血压为什么需要治疗 /225
- 二 降血压不能单靠药/225
- 三 可用来治疗高血压的药物很多/227
- 四 单纯收缩压高也需要治疗/229
- 五 “低压”也很重要/230
- 六 警惕高血压急症/231
- 七 血压过低也是病/232

第十三章 冠心病比过去多了 234

- 一 怎样识别心绞痛/236
- 二 心肌缺血与心理行为有关/238

- 三 抗心绞痛药该怎么用/240
- 四 突发急性心肌梗死的诱因/241
- 五 关注心梗后患者的性生活/242
- 六 冠心病的遗传因素不重要/243
- 七 并非都是冠心病/244
- 八 糖尿病也是心血管病/245
- 九 突然出现的肺栓塞/247

第十四章 防癌抗癌的“立体防卫战” 250

- 一 癌症是“螃蟹”？/251
- 二 癌症的“出身”/253
- 三 癌能从“口”入吗？/255
 - 附录 1：世界卫生组织（WHO）评出的十大垃圾食品/256
 - 附录 2：世界卫生组织公布的最佳食品排行榜/258
- 四 防胜于治，从改变不良的生活方式入手/259
- 五 定期重点查体/265
- 六 当好“侦察兵”/266
- 七 给人希望的 4000 个特例：癌症的“不治而愈”/267
- 八 好心态胜过“保健药”/269

第十五章 浅谈糖尿病的自我保健 274

- 一 糖尿病治疗的目的/276
- 二 糖尿病慢性并发症和合并症产生的相关因素/277
- 三 控制糖尿病病情的五大措施/284
- 四 调整好影响糖尿病患者血糖波动的因素/290
- 五 糖尿病病人治疗中的误区/293
- 六 老年糖尿病与长寿/298

第十六章 泌尿系统疾病的自我保健 301

- 一 老年慢性前列腺炎/302
- 二 对前列腺癌的认识误区/305
- 三 前列腺肥大/308
- 四 泌尿系统感染/311

第十七章 健康与事业 314

- 一 保持心理平衡/316
- 二 细水长流,留有余地/317
- 三 “带病延年”也可取/319
- 四 老年人用药要谨慎/322
- 五 对医学数据,别太较真/324
- 六 肥胖不是福/325
- 七 保健要从年轻时做起/327
- 八 小病不治,大病吃苦/329
- 九 保健是一种生活必需品/332
- 十 正确利用医疗资源/334

后 记 338

上 篇

第一章

毛泽东的饮食

◎王鹤滨

王鹤滨,苏联医学副博士、研究员。毛泽东第三任保健医生兼生活秘书,同时兼任刘少奇、朱德、周恩来、任弼时的保健医生及中南海门诊部主任,原公安部九局检验主任、核工业部安防卫生局局长。

【内容提要】

- 基本上保持了中国人传统的饮食习惯,即以植物性食品为主
- 吃粗米饭,从两个方面考虑,一是使他的生活更接近农民的生活饮食的实际,同时也是从营养角度,克服长期吃精米饭可能引起的营养成分的不足
- 吃苦瓜是脑力劳动者不可或缺的食品
- 吃粗菜可改善便秘,又可增加咀嚼的时间,而粗菜中富含的食物纤维对身体是极为有利的
- 我个人的态度是:劝君少吃红烧肉
- 不是所有人都适合饮茶,尤其是浓茶不适合儿童饮用,对于患有溃疡病(胃溃疡)的病人,也不能饮茶,对于易精神兴奋的人,最好不饮用

毛泽东基本上保持了中国人传统的饮食习惯,即以植物性食品为主。正如现代科学家所建议的那样,淀粉类饮食约占70%,脂肪约占20%,蛋白质约占10%。

毛泽东的饮食习惯,比较多地显示了湖南人或江南人中大多数人的饮食习惯,这种较接近农民的饮食习惯,对他的健康有不少有益的作用。

毛泽东经常是在夜间办公,白天睡觉,有时是夜间、白天连续工作24小时或以上。他多数是在下午醒来,醒来的时间相差比较大。对毛泽东来说,很难区别什么是早餐、什么是午饭、什么是晚饭,在24小时内能吃上三顿饭,算是很不容易了。根据李家骥回忆,毛泽东在半夜里饿了,就给他烤馒头片吃。所以我在这里,根据张国兴回忆的材料只列出毛泽东经常吃的主食和蔬菜的名称以供分析。^①

主食:以大米饭为主,有时吃红大米、粗大米、二米(小米加大米),有时大米饭中加红薯块、豆子等,经常配有花卷、烧麦,有时吃面条汤、烤馒头片。

蔬菜:蔬菜中多以黄、绿色的带叶蔬菜为主,炒着吃或做汤吃,如苋菜(多为紫苋菜)、油菜、菜花、西红柿、大白菜、萝卜、水萝卜、苦瓜、青椒、辣椒、苦菜、丝瓜、竹笋、空心菜、青葫芦(做汤)、豌豆苗(做汤)、菠菜、芹菜。吃过的野菜有苦蚂菜、蕨菜等;小菜中有腐乳(由湖南厨师廖炳福做的)、辣椒段(极辣的那一种)。1949年毛泽东去莫斯科时,给斯大林送去

^① 本章中,我引用了曾担任过毛泽东伙食管理员的张国兴的材料,其中所列举的主食和蔬菜的品种,给我们提供了客观的可供分析的材料。之所以用张国兴报道的材料,我认为对读者来说,比较客观一些。在他的报道中所列举的食品,有些是偶尔吃的,或者是不经常吃的,在这里就从略了,并增加了一些我在时见毛泽东吃过的蔬菜。

的寿礼是山东产的大白菜、大萝卜、大葱。

肉类:猪肉、鸡肉、牛肉。

鱼类:经常吃的是淡水鱼,如草鱼、青鱼、鲤鱼、鲫鱼等。

以上所列主食、蔬菜、肉类等顺序不表示吃的多少。

毛泽东是位极富创造力的人物,这不仅反映在政治上、军事上、文学艺术上,也反映在他的饮食文化上。毛泽东的饮食结构可称得上是多样化的、合理的。

一 主食大米

毛泽东的主食是大米,学名叫粳米,这也是南方同胞的主食。

从中医养生学的视角去看,粳米性平,味甘,能补中益气,健脾养胃,是易于消化的食物。适于高热发烧的病人,或久病初愈,或产后的妇女,或老年人,或消化力弱的婴儿,可煮成稀饭调养。

《本草经疏》中提到:“粳米为五谷之长,人赖以命者也。”《本草纲目拾遗》中讲:“米油(指煮成稀饭后浮于汤面上部的成分,它是米油和水溶性蛋白质的混合物质)能滋阴长力……”我想,这两本书的作者是南方人,而在中国的北方,主食为小麦或杂粮。从营养角度评价,粳米中的蛋白质含10%,小麦中所含蛋白质是粳米的一倍,因此,国家规定奶粉蛋白质的含量不能低于10%,否则,会引起严重的营养不良。

粳米中含淀粉较多,并含有脂肪和多种有机酸,如乙酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、甘醇酸、延胡索酸等,还含有葡萄糖、果糖、麦芽糖,其糠皮中含维生素B1较多。因此毛泽东吃粗米饭,是符合饮食科学的。长期吃精米(皮去得太净,胚