

中国现代文化名人的 养生之道

*Cultural Celebrities' Ways of
Health Preserving in Modern China*

· 图文版 ·

李洁 康健 编著

童心未泯善养生，一生七戒享高寿
心积和平气，手成天地功
生命不息，运动不止
长寿无秘诀，唯『勤奋』二字
唯淡唯和，百岁也易
斯人大哲不着急
宽宏达观，宠辱不惊
『睡』出来的寿星

陕 西 人 民 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

中国现代文化名人的养生之道/李洁,康健编.

—西安:陕西人民出版社,2007

ISBN 978-7-224-08021-6

I.中… II.①李… ②康… III.名人—养生(中医)—
经验—中国—现代 IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第046780号

作 者: 李 洁 康 健

责任编辑: 易 文

美术编辑: 王晓勇

整体设计: 王晓勇

图文制作: 王 博



中国现代文化名人的养生之道

CULTURAL CELEBRITIES' WAYS OF HEALTH PRESERVING IN MODERN CHINA

李洁 康健 编著

出版发行: 陕西人民出版社

地 址: 西安市北大街147号 邮编: 710003

制 版: 陕西华夏电脑设计制版有限公司

印 刷: 铁一局印刷厂

开 本: 787 mm×1092mm 16开 14印张 2插页

字 数: 167千字

版 次: 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-224-08021-6

定 价: 20.80元

宁静致远的心灵境界
从容淡泊的生活态度

· 前言 ·

唯淡唯和 百岁也易

近几年来，中国的“过劳死”问题日益严重，而且越来越年轻化。据调查，北京知识分子的平均寿命从十年前的五十八九岁降到调查时的五十三四岁。这些人长期饮食无规律，作息紊乱，精神上压力过大。调查显示，70%的人处在“过劳死”的边缘。如果这种情况持续下去，将会有九成人难享天年。随着演艺界名人“古月、傅彪、高秀敏”的英年早逝，这一现象给人们敲响了警钟。“过劳死”的根本原因是现代人不太注重保健养生了。其实中华民族的养生之道源远流长，五千年以来，长寿之星不计其数，何以闹到今天“过劳死”的地步，不得不引起国人的深思。

古人早就有“人生不寿，乃一大罪恶”之说。

本书的目的就在于应对当下的严重现象，因此收集了现代文化名人的养生之道，希望各位读者能从书中养生之道中得到启发，反思自己是否具有养生的意识，平时的饮食起居习惯是否符合养生之道，进而指导或者校正自己的生活习惯。

养生之道虽无固定的模式，但仍有章可循。所以本书精选了十位中国现代文化名人，以妙趣横生的笔墨，向你讲述了众多文化名家贴近生活的养生之道和经典逸闻趣事。本书所选的这些老

寿星，性格各异，养生之道也不尽相同。如被海外誉为“中国最后一位儒家”的梁漱溟老先生，就有施瓦辛格般的硬汉形象，养生之道也就柔中有刚；而当年被称为“艺术叛徒”的刘海粟老寿星，则是天生一散淡人物，养生之道也就跟梁老大异其趣。正是这些老寿星养生之道的诸多不同，可以让我们根据自己的实际情况，汲取他们的养生精华，无疑对我们的养生保健有很大的启发意义。本书最大的特点，就是让你在为书中养生故事会心一笑之余，不知不觉就领悟了养生的真谛。

另外，书中还结合现代人生活的特点，给出了大家一些经常看似知道实是无知的养生建议。联合国早就对养生保健提出了口号：“千万不要死于无知”。

朋友，当你打开本书时，你就进入了一个既长保健知识又意趣盎然的养生世界。而对那些把药品当馒头用的朋友来说，读此书无疑会让他醍醐灌顶。世上有如此好书，何不一读快哉！

本书由李洁、康健主编，霍秀兰、李淑云、陈辰、霍立荣、季慧、李素琴、王超、李艳、肖斌、陈莉、郭睿等人参加编写。

孤草山莊
己卯年
月陳國
勇作



181 : 卷五

呈音韵来出“通”

本音：重音，特音，特音，特音，特音，特音，一

类四音，重音，重音，特音，特音，特音，二

特音，特音，特音，特音，特音，三

重音，重音，重音，重音，重音，四

重音，重音，五

181 : 卷五

重音，重音，重音，重音，重音，重音

重音，重音，重音，重音，重音，重音

重音，重音，重音，重音，重音，重音

重音，重音，重音，重音，重音，重音

重音，重音，重音，重音，重音，重音

重音，重音，重音，重音，重音，重音



目录

唯淡唯和 百岁也易(前言)

齐白石: 3

童心未泯善养生 一生七戒享高寿

- 一、益寿格言: 谨言语, 节饮食, 省睡眠
- 二、养生食物: 粗茶淡饭
- 三、一举一动, 陶情冶性
- 四、养生故事: 童心未泯善养生, 一生七戒享高寿
- 五、逸闻趣事

于右任: 27

心积和平气 手成天地功

- 一、益寿格言: 不思八九, 常想一二
- 二、养生食物: 享受美食, 圆满生命
- 三、一举一动, 陶情冶性
- 四、养生故事: 人生就像饮食
- 五、逸闻趣事

马寅初: 47

生命不息 运动不止

- 一、益寿格言: 吃食素淡, 心境开阔, 坚持锻炼, 苟无他故, 必活百年
- 二、养生食物: 早晨必食燕麦
- 三、一举一动, 陶情冶性
- 四、养生故事: 古今长寿皆从容: 毅力 + 信心
- 五、逸闻趣事

王云五: 69

长寿无秘诀 唯“勤奋”二字

- 一、益寿格言: 长寿无秘诀, 唯“勤奋”二字
- 二、养生食物: 蔬菜水果伴一生, 闲适散淡一寿星
- 三、一举一动, 陶情冶性
- 四、养生食物: “饮光”养身法
- 五、逸闻趣事

郭沫若： 87

革命的乐观主义精神

- 一、益寿格言：乐观主义和练“静坐功”
- 二、养生食物：主食以大米为主，兼吃杂粮
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：静坐治睡眠
- 五、逸闻趣事

梁漱溟： 97

唯淡唯和，百岁也易

- 一、益寿格言：性贵淡，气贵和，唯淡唯和，及得其养，无物不长
- 二、养生食物：喝粥+水果蔬菜
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：从容静定
- 五、逸闻趣事

冯友兰： 113

斯人大哲不着急

- 一、益寿格言：“不……着……急”
- 二、养生食物：还有当饭桶的资格
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：不计得失
- 五、逸闻趣事

刘海粟： 129

宽宏达观，宠辱不惊

- 一、益寿格言：放得下，吃得进，便得出，睡得着
- 二、养生食物：美食当前，照吃可也
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：气量大
- 五、逸闻趣事

冰心： 145

生命从八十岁开始

- 一、益寿格言：事因知足心常乐，人道无求品自高
- 二、养生食物：喜食粗粮和蔬菜
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：我这个人刀枪不入
- 五、逸闻趣事



陈立夫： 161

“睡”出来的寿星

- 一、益寿格言：老健，老伴，老友，老本
- 二、养生食物：多食果菜，少食肉类
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：如何活到100岁
- 五、逸闻趣事



苏步青： 183

学习 工作 健康 长寿

- 一、益寿格言：规律+运动
- 二、养生食物：坚持喝绿茶
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：工作再工作，长寿更长寿
- 五、逸闻趣事

启功： 197

幽默人生 超脱生死

- 一、益寿格言：幽默人生，超脱生死
- 二、养生食物：喜欢吃黄瓜
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：大道无为，宽厚养生
- 五、逸闻趣事



Cultural Celebrities' Ways of
Health Preserving in Modern China

中国现代 文化名人的 养生之道

李洁 康健 编著
陕西人民出版社

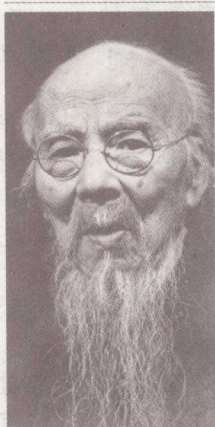
童心未泯善养生 一生七戒享高寿
心积和平气，手成天地功
生命不息，运动不止
长寿无秘诀，唯『勤奋』二字
唯淡唯和，百岁也易
斯人太哲不着急
宽宏达观，宠辱不惊
『睡』出来的寿星



童心未泯善養生 一生七戒享高壽

齐白石：童心未泯善养生

一生七戒享高寿



(1864~1957)

齐白石生平简介

齐白石，1864年生于湖南省湘潭县，1957年在北京逝世，享年94岁，算得上是老寿星了。原名纯芝，后名璜，字渭清、兰亭，号濒生，别号白石山人、寄园、寄萍、寄萍堂主人、老萍、阿芝、木居士、三百石印富翁、杏子坞老民、借山吟馆主者、借山翁等。他是中国著名的国画家，也是世界闻名的大画家。他自认为篆刻第一，诗词第二，书法第三，绘画第四。

一 || 益寿格言：谨言语，节饮食，省睡眠 ||

白石老人曾对人谈及养生之道：谨言语、节饮食、省睡眠。

谨言语可以养内气，内气和融了，血脉就通畅、旺盛；血脉通畅、旺盛了，元精就充盈；元精充盈了，元神的调节功能就健全。

饮食有节，就是饮食要有节制。这里所说的节制，包含两层意思，一是指进食的量，一是指进食的时间。所谓饮食有节，即进食要定量、定时。《吕氏春秋·季春纪》说，“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”，说的就是这个意思。

另外有规律的睡眠也对白石老人的养生起了保健作用。

他平日饮食讲究清淡，而且定时定量，每天睡眠不超过八小时，午睡靠在躺椅上小憩。这样有规律的生活陪伴了他一生。

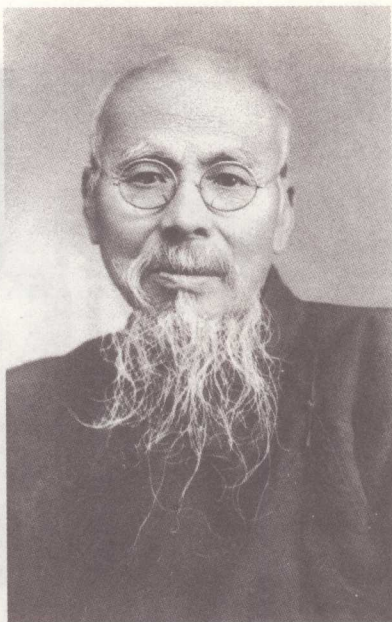
○ 以史为鉴话养生

在现代这个高速运转的社会，在复杂的人际交往中，说话谨慎可以避免无谓地得罪人，省去许多烦恼。也能够与同事融洽地工作，不会为人际关系而烦恼，进而影响人的心情，导致人的身体健康出问题。否则的话，为他人出言不逊而生气，必定身心受到影响，尤其是只能背地生闷气时，人的健康会受到极大的损害。尤其是有气无处发的人，这种人外表修养很好，好像从来不发脾气，其实心里经常处于生气或着急的状态。这种人也很容易形成横逆的气滞，造成十二指肠溃疡或胃溃疡，严重的会造成胃出血。这样的人，额头特别高，



也就是额头上方呈半圆形的前秃，是最大的特征。发病时鼻翼两侧会出现红晕，略红时仅是溃疡，非常红时就可能出血了。

说到节饮食，并不是现代人流行的为减肥而提倡的节食。这里说的节饮食，前面也提到了，是指进食要定量、定时和在具备营养的前提下少食。纵观现代人的饮食情况，令人堪忧。有的人为了上班不吃早餐而到中午又暴食暴饮，这会造成内分泌失调，心跳不规律，低血压，所以饮食要定时定量。另外我们还



要学习白石老人的淡食和少食。淡食是指多食蔬菜，少食荤菜，主张薄滋味。古人主张“善养性者，常很少食肉，多食饭”。还郑重提出：“肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠为食。”正如俗话说：鱼生火、肉生痰、豆腐青菜保平安。多盐、多油、多糖现在称为“三害”，淡食还要有少盐、少油、少糖三大内容。

在保证营养的前提下，我们还要少吃。饱食可结积聚之痰，多饮可酿痰癖之患。故提倡养生以少食为佳，最好是“早饭清清一碗粥，晚饭少吃亦教足”。著名的麦凯效应已证实少食可延寿。基因学说也证明，少食可有效地延长端粒DNA序列缩短的速度，而端粒DNA序列是寿命生物钟所在。少食还可以最大限度地调动人体潜能，而具健体强身多种效应。少食的保健作用，还在于它能防治那些危害人类健康的疾病。如肥胖症、癌症、高血压、高脂血症、高胆固醇症等。

“早睡早起身体好”是我们从小就被反复教导的良好生活习惯，可是现代人很少在10点之前就睡觉的。熬夜成了现代人的



家常便饭。只有那些已经得病的人才会想到要好好睡一觉。人体造血的最佳时段，是从下午天黑之后到午夜1点，而且必须达到深度睡眠的状态。因此，建议每周至少保持午夜12点以前上床，每天累计有八个小时睡眠。