

人生

百歲

不是梦

健康是人生的最大财富

平安是人生的最久幸福

快乐是人生的最高享受

长寿是人生的最终追求

● 陈寿根 著



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



陈寿根，1943年9月生于云南省嵩明县。1967年7月云南大学化学系毕业，经部队农场劳动锻炼后分配入伍。先后任战士（学员）、参谋、干事、教员、军

宣传处副处长、军教导大队政委、师政治部主任、师政委和昆明陆军学院副政委等职。在部队工作期间曾到南京政治学院、石家庄高级步校、国防大学进修深造。1984年参加老山地区自卫反击作战，1988年8月被授予大校军衔，1999年6月正式退休。

作者自中学时代就喜好文学与写作，入伍后在军、军区、总部内部刊物和军地报刊上先后发表数十篇各类论文和新闻报道文章，其中《应当经常自觉地学习毛主席的科学著作》一文于1981年被《红旗》杂志刊用。1997年在昆明陆军学院主持编写出版了《院校德育环境建设》一书。《人生百岁不是梦》一书是作者退休后的首部著作。

人生
百岁
不是梦



人生百歲不是夢

● 陈寿根 著



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生百岁不是梦 / 陈寿根著. —昆明: 云南大学出版社,
2009 (2017重印)

ISBN 978-7-81112-844-4

I. 人… II. 陈… III. 老年人—保健—普及读物 IV.
R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062899号

策划编辑: 熊晓霞
责任编辑: 李 红
装帧设计: 刘 雨



人生**百岁**不是梦

陈寿根■著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南南方印业有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 21

插 页: 16

字 数: 376千

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2017年1月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-81112-844-4

定 价: 39.96元

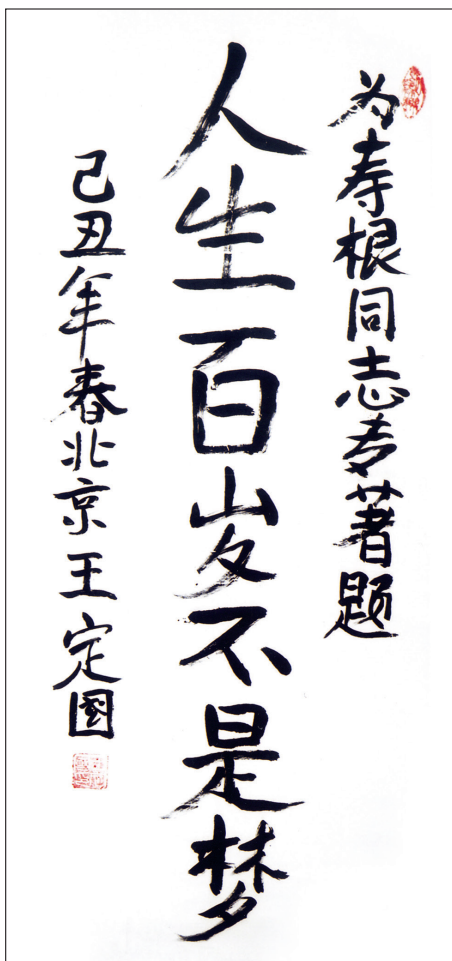
地 址: 昆明市一二一大街182号(云南大学东陆校区英华园内)

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65031070 65033244

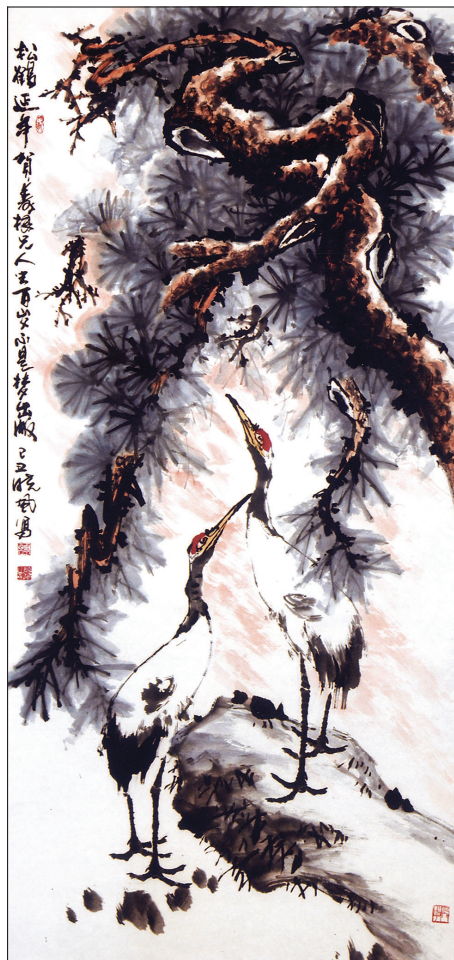
E-mail: market@ynup.com

本书若发现印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871-65148757。



题词“人生百岁不是梦”

王定国：谢觉哉夫人、毛泽东师母、老红军、原全国政协委员，现已104岁。



插画“松鹤延年”

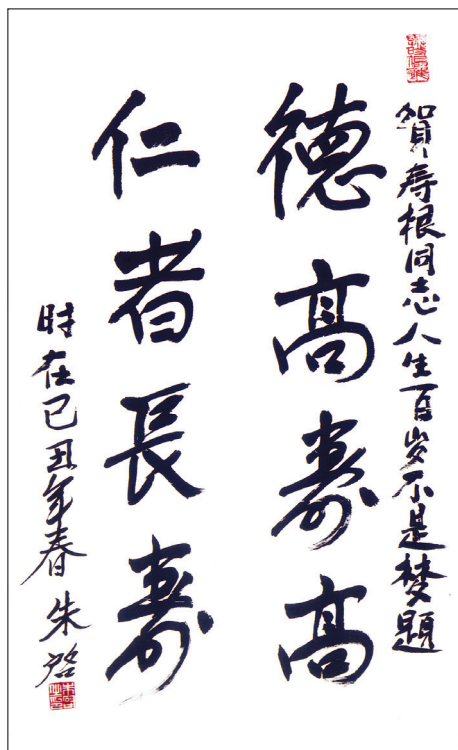
谭晓风：世界杰出华人艺术家、共和国杰出艺术家，现任云南一清诗书画院院长，资深花鸟画家和诗人。

人生 **百歲** 不是梦





人生百歲不是夢



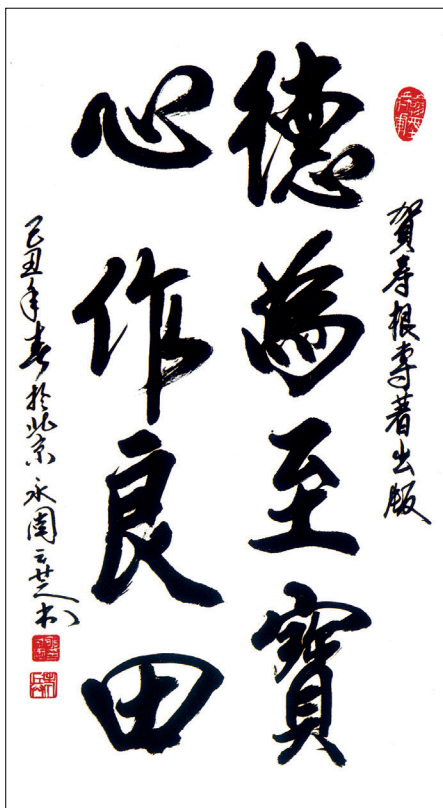
题词“德高寿高，仁者长寿”

朱启：北京军区原司令员，上将军衔。



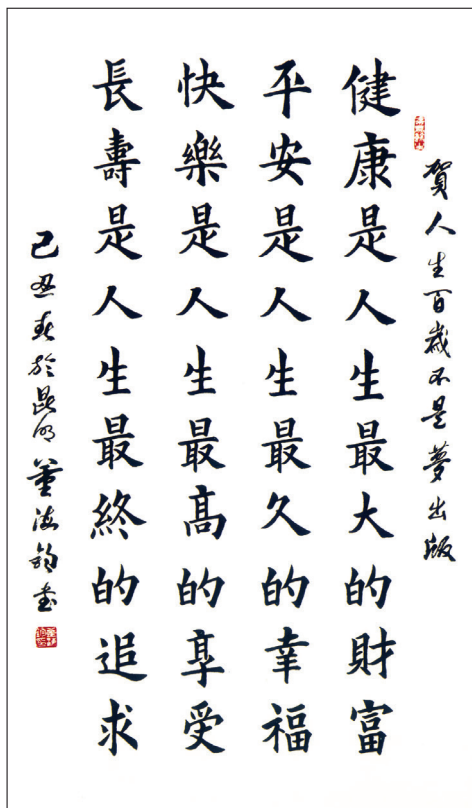
插画“福如东海，寿比南山”

张克仁：中国人才研究会艺术家学部委员会一级国画师，重庆书画院画家，已92岁高龄。



题词“德为至宝，心作良田”

郇永固：北京军区原联勤部部长，少将军衔。



题词“健康是人生最大的财富……”

董海钧：第二炮兵53基地原政治部主任，少将军衔。

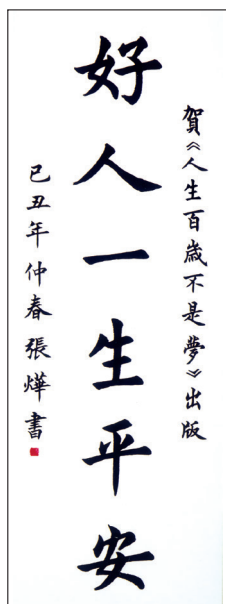


人生**百歲**不是夢



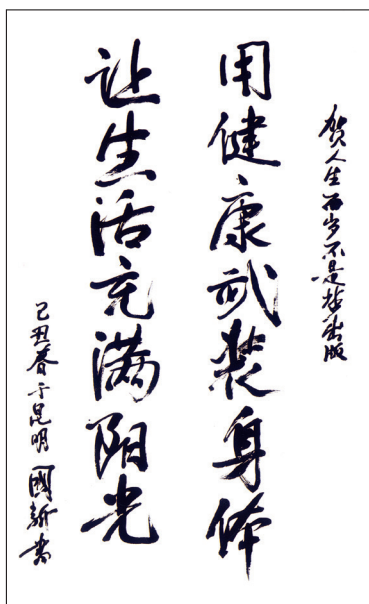
插画“君子清風八節安康”

施乃楊：中國畫壇百傑，國家一級美術師、教授。



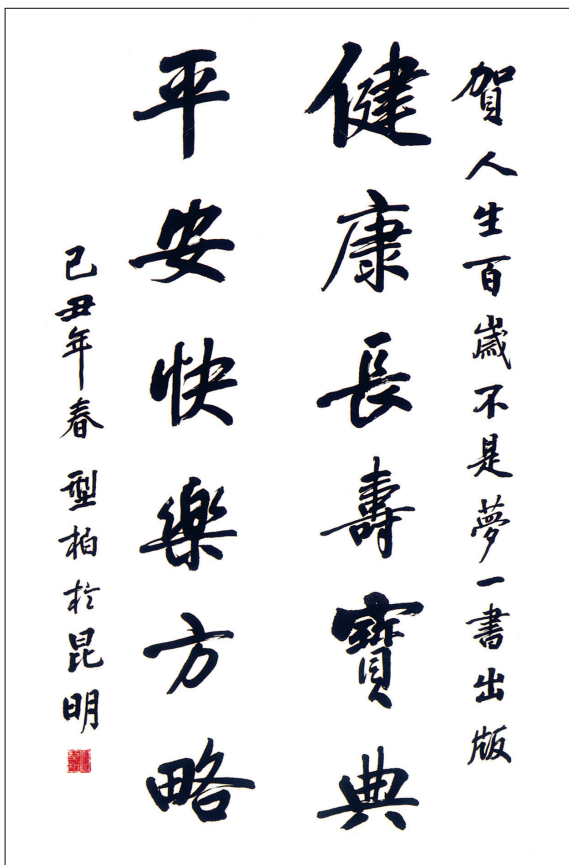
題詞“好人一生平安”

張燁：成都軍區原聯勤
部部長，少將軍銜。



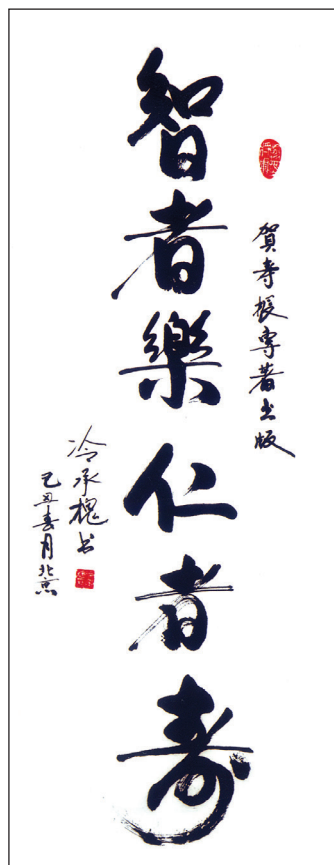
題詞“用健康武裝身體，让生活充滿
陽光”

刁國新：某集團軍原政委，現陸軍總部副
政委，中將軍銜。



题词“健康长寿宝典，平安快乐方略”

邱型柏：云南省军区原司令员，少将军衔。

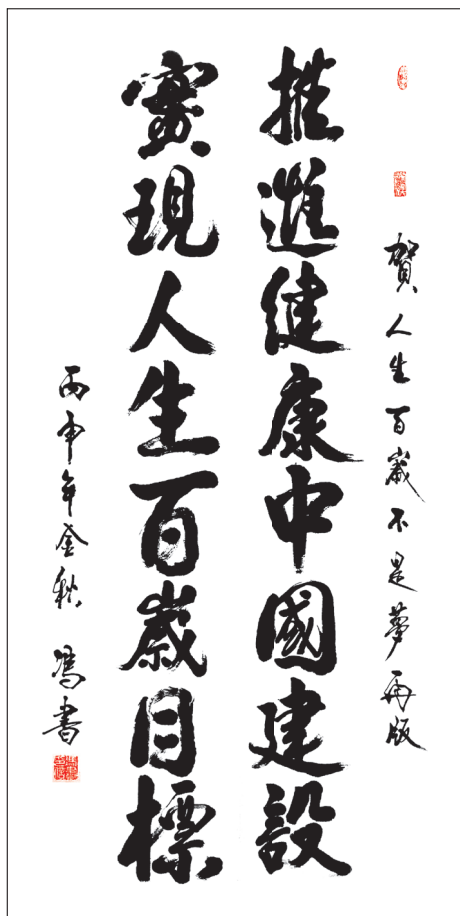


题词“智者乐，仁者寿”

冷承槐：总参原军训部部长，少将军衔。

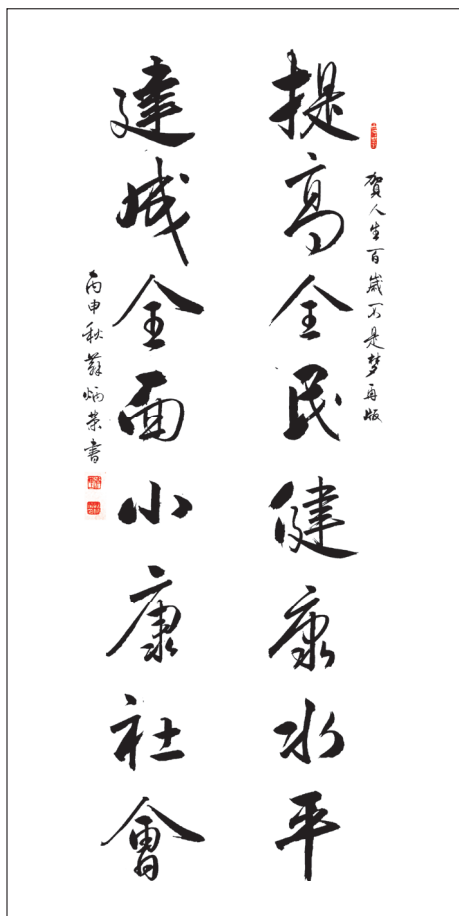


人生百歲不是夢



题词“推进健康中国建设，实现人生百岁目标”

冯书：云南省演讲学会副会长，中国南社书画院院务委员、云南民族画院军体分院副院长。



题词“提高全民健康水平，建成全面小康社会”

苏炳荣：某集团军服务中心正局级主任、中国书协会员、云南省书协副主席。

序 一

梁公卿

放在我面前的这部书稿，从书名可以知道，主要是谈论健康和长寿。但细细读过，我以为它并不是简单地谈论生理意义上的健康和长寿，而是其在感受过时代的风风雨雨和生活的酸甜苦辣之后写出的人生总结。

人是应该珍惜自己生命的，尤其人到老年，回首曾经的梦想、奋斗、辉煌，包括挫折，甚至磨难，是很有意义的。而将这些加以认真总结，并以书面形式传之于世，与自己的同辈和朋友分享，让大家以更加积极的心态面对社会、面对未来，快乐而健康地过好每一天，则是一件更有意义的事情。本书作者作为一位革命军人，经历了漫长的军旅生涯之后，于退休赋闲之时，壮心不已，潜心著述，终得策划和撰写了本书奉献给读者，此举值得称道。

本书所谈到的健康之道，不同于我们通常看到的流行老年读物，它不仅是一本就健康论健康的所谓“秘诀”“宝典”，而且是处处讲求辩证法的一种健康方法论。它博采社会学、心理学、生理学、营养学、运动学、医学和哲学等多方面的知识，将其熔于一炉，阐明了健康、平安、快乐和长寿之间的对立统一关系。比如，作者在“健康篇”中，把道德健康作为心理健康的统帅和灵魂加以详尽论述，确有让人耳目一新之感；而“快乐篇”中，则将快乐作为一种心态、一种享受、一种习惯和一个过程，而非仅仅依赖于物质财富多寡的简单结果，这种观点也给人以启迪。人的健康，除了来源于吃穿住行等基本生存保障之外，还必须要有健康丰富的精神生活，而健康丰富的精神生活，首先必须要有一种正确的人生观和道德观。古人云：“君子坦荡荡，小人长戚戚”，就是这个道理。有了健康的道德观，心胸坦荡，心情愉快，心理自然健康，如是，焉能不健康长寿？近年，世界社会学领域出现了一个新概念：“幸福指数”。所谓幸福指数，是用以衡量人们对生活满意程度的主观指标。通读寿根同志这本



书，我以为作者辩证统一的健康观，与古人、与近年的相关理论，实有异曲同工之妙。

本书在具体问题的叙述上，逻辑清楚、条理分明、层层递进、说理透彻。全书文字表达简洁通达，又多旁征博引。古今中外名人名言、传说典故收录书中，再加上作者许多亲历亲感、所见所闻，或亲切可感，或幽默多趣，无一不伸手可触，引人入胜，让人读来饶有兴味。

作为向人们（尤其老年人）传授健康、平安、快乐和长寿知识的书籍，除了从理论上对有关命题要有明晰论述，更重要的是，必须更为清晰地向读者告知若干具体的实际操作方法和经验。这，恰恰也是本书的又一特色。通读各篇，作者始终注意围绕他所要说明的主题，力求向读者给出简明扼要、具有实际可操作性的应用指南。这一特色，在“常识篇”中体现尤多，它列举人们日常生活中容易误解的生活细节问题，并以“怎么办”的问答形式告知读者科学合理的做法及其道理，极大增强了所论知识的实用性。

本书作者陈寿根和我，曾在大学同窗多年，同室而居，朝夕相处，共同度过了人生最美好的青春年华。尔后几十年，虽各自在不同岗位，走着各自不同的人生轨迹，但始终保持交流沟通，友谊如初。正因为这种特殊关系，阅读此书，如读其人其事，更有一种难得的亲切之感。古哲人说过：“人生如旅行。”人的一生，由于客观主观的原因，经历自然诸多不同，或通途大道，或险路崎岖，或高山大野，或小桥流水……这些其实都不重要。重要的是，不管正当青春，或年已迟暮，人，始终应该活得健康、快乐、自信、有追求：这就应该很幸福了。仅以此语与作者以及阅读本书的读者共勉！

2009年春于昆明

（梁公卿：云南省政府原副省长、云南省人大常委会原副主任）

序 二

邰永固

我与寿根同志于1985年9月至1988年7月在国防大学基本一系学习三年，毕业后仍经常往来，相互建立了深厚的学友、战友兄弟般的情谊。去年电话交谈中知其正写此书，我当即表示支持鼓励。书稿写成后，他专程赴北京送给我看，并请我修改作序，我用了整整两天读完书稿，深受教育、启发和感动。我认为，该书不仅阐明了人生健康、平安、快乐、长寿的若干理论和实践问题，而且还探讨研究了不少为人处世的人生哲理，的确是一本有益身心健康的好书。具体地说，我认为该书有两大特色：

其一是“文如其人”。即书中论述的有关健康、平安、快乐、长寿的不少内容均系作者长期工作、学习和生活的感受体验，有的则是作者的人生写照，其中“名言篇”第四章“作者人生体会感言”所述内容就是作者为人处世和养生保健的人生小结，值得学习品味。在此，我仅指出一点，就是作者积极乐观的良好心态是其健康、快乐人生的根本。在与作者二十多年的交往中，我了解到寿根同志是“文化大革命”中大学毕业入伍的，长期从事军队政治理论教育和领导工作，并参加过战，多次进军队院校培训，退休前在师职岗位上整整干了16年，他的学友、战友和部属有数十人先后升任少将、中将、上将，他仍是我军1988年恢复军衔制时的老大校和老正师，但他淡泊名利，始终坚持诚信处世、正气为人、认认真真工作、高高兴兴生活的准则，从而赢得了部属、战友和不少领导的赞誉好评，这就是他心理道德健康，进而促进身体健康和人生光彩的重要原因。

其二是“博采众长”。该书的编著，不仅凭借作者一定的文化知识功底，更重要的是，它是通过作者近年来购买、阅读并摘抄了很多有关健康、平安、快乐、长寿及怎样为官、为人处世等方面的书籍资料，并亲自调查走访了不少关注健康、平安、快乐与长寿问题并有一定经验的各类人



员，从中增长、积累了知识，总结、归纳了经验。该书涉及哲学、医学、健康学、心理学、生理学、营养学、运动学等方面的专业理论知识，荟萃了古今中外众多专家学者、名人寿星和普通百姓的名言真经，给读者既全面系统又生动有趣的知识和经验，这就是该书可读性和实践指导性的原因所在。

综上所述，我真诚地希望作者按书中所述，继续书写自己健康、平安、快乐与长寿的光彩人生，实现自己的百岁目标。同时，我也希望广大读者，能从书中悟出门道，获取有益知识和经验，也创造健康、平安、快乐与长寿的人生！实践并实现“人生百岁不是梦”这一目标！！

2009 年春于北京

(邰永固：北京军区原联勤部部长，少将军衔)

重印版序：追梦人的宣言

董保延

在部队时，就知道陈寿根的名字，也听说过一些他为人厚道、真诚，带兵行政有方的事。我真正与他接触并结下了非常密切的战友情谊，还是在2010年。当时，他受聘担任了云南省演讲学会的顾问，但我依然习惯称呼他为政委，不仅仅是为了尊重，而是名副其实。他曾经先后担任过一个赫赫有名的野战师的政委、一所名气不菲的军事学院的副政委，在政治修养、政治品格、政治素质上，都是我们的首长。作为一个民间社团组织的顾问，他当之无愧，他依然还是我们的政委。

有意思的是，那年，政委的第一本专著《人生百岁不是梦》刚刚问世，书，成了他给予我们的见面礼，也让我从中感受到了他和它的分量。

与我读过的许多关于健康的书籍不同，政委的这本书提出了一些关于养生保健的新概念。读的时候，我就明显地感到全书文字的通俗化与知识的条理化相得益彰，作者的亲力亲为和读者的默契参与不言而喻。有时候我甚至寻思，为什么一些看似简单、举手之劳就容易做到的事，竟然要通过这本书才幡然醒悟呢？后来才发现，这就是政委的智慧所在。他的这本书，就像一根火柴，点燃了我们每个人心中的火焰。书中前四篇从理论与实践的结合上论述了“健康是人生的最大财富，平安是人生的最久幸福，快乐是人生的最高享受，长寿是人生的最终追求”，使人备受启迪，心灵中支撑起一个支点——梦想。

人们常把健康比作1，事业、家庭、名誉、财富等就是1后面的0，人生圆满全系于1的稳固。如果没有了健康，一切皆不复存在，一切都无从谈起，一切都失去了基础。人们可以有这样那样的梦想，但是最大的理想与追求、最大的梦想就是健康。作者正是因为抓住了这个人人都十分关注的主题，在“常识篇”最后一个问题和他多次的演讲授课中，阐述了“健康是个人成长进步的重要前提，是家庭和谐幸福的重要内容，是单位



发展壮大的重要条件，是国家繁荣富强的重要标志”，从而强调了健康的地位作用，并使之深入人心。这就是本书从一出版就受到了读者欢迎的原因。

时隔7年，政委告诉我，《人生百岁不是梦》要第二次重印，并邀我为此书重印作序。巧的是，就在政委决定再次重印《人生百岁不是梦》，并且承诺将它赠送给云南省州（市县）公共图书馆、云南省公办和民办大专以上学院和大学图书馆以及作者家乡的父老乡亲，同时申报印发全省“农村书屋”时，2016年8月19日至20日，全国卫生与健康大会在北京召开，给这本书的再版增添了特别的意义。再联系该书2009年6月出版三年后，党的十八大胜利召开，以习近平为总书记的党中央提出了实现中华民族伟大复兴的“中国梦”。可以说，“中国梦”的提出和实现，使《人生百岁不是梦》具有了更加丰富的内涵和更加深远的意义。我因此深为作者思维的前瞻性和现实性所折服。

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的重要基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。从2012年11月29日习近平总书记提出“实现中华民族的伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想”，到党的十八届五中全会明确提出推进健康中国建设，从“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局出发，对当前和今后一个时期更好保障人民健康做出了制度性安排；从2016年8月20日习近平总书记在全国卫生健康大会上强调“没有全民健康，就没有全面小康”和“要把人民健康放在优先发展的战略定位”，到2016年8月26日中共中央政治局会议审议通过的《健康中国2030规划纲要》，明确提出“坚持以人民为中心的发展思想，牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念”和“全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平，显著改善健康公平”，使我们有了推进健康中国建设的行动纲领和实施细则。

推进健康中国建设，提高全民健康水平，需要全党、全军和全国人民统一认识和同心协力，需要各级政府相关部门齐抓共管和密切配合，更需要每个公民不断强化科学的健康理念和保健意识，并身体力行地付诸行动。我以为，《人生百岁不是梦》的重印捐赠和公益演讲活动，就是作者和相关部门、社会团体自觉贯彻落实和推动健康中国建设的具体行动。特别是作者承诺从2017年起，将在云南省演讲学会及其所属州市县分会和相关部门的支持配合下，巡回全省州市县和学校、企业等进行“推进健



康中国建设，实现健康长寿目标”的公益性演讲，必将增强广大读者和听众的健康保健理念，调动人们关注健康和珍爱生命的积极性，进而在实现健康梦、长寿梦的同时，为实现中华民族的小康梦、中国梦尽心尽力。

在前进的道路上，我们都是追梦人。你的梦、他的梦、我的梦，才组成了中华女儿的梦，我们共同的“中国梦”。在追寻梦想的过程中，需要行动，也需要宣言。没有宣言，承诺和行动就是无本之木、无源之水。宣言是鼓舞和昭示我们去实现目标的旗帜。如果说，当年政委以一本《人生百岁不是梦》宣示了对人生对健康和对未来的满怀信心，那么，现在重印《人生百岁不是梦》则将这一宣示更加稳固地与“中国梦”紧紧维系在一起。

将近100年前，青年毛泽东站在波涛滚滚的湘江岸边豪迈的宣言：“自信人生二百年，会当击水三千里”。满怀革命理想的他，相信人生会有二百年，到时候还能够击水三千里。满怀革命理想的他，相信人生会有二百年，到时候还能够击水三千里。这是一种抱负，是一种信念，更是一篇风华正茂的宣言。伟人用自己奋斗的辉煌告诉我们，对梦想的自信与追求，于事业，于身心，都是非常必要的。作为后来人，同样需要具备这样的胆识和信心。我们在追梦——用宣言和行动作证。我想，不仅政委这样，每一位读过这本书的人都会这样。

2016年10月于昆明

（董保延：云南省演讲学会副会长、云南中华文明研究会副会长、作家、评论家、演讲教育家）