

毛泽东

M
AOZEDONG
GEXINGHUADEJIANKANGZHIDAO

个性化的

健康

之道

毛泽东健康之道，
可以给渴望健康长寿的
人们许多启迪和借鉴

毛泽东健康之道，构成了他完整
人生艺术篇章的一曲美妙乐章



中共党史出版社

毛泽东个性化的健康之道

陈冠任 编著

中共党史出版社

2003年·北京

责任编辑:李禄明

封面设计:中子画设计中心

责任校对:吕 艳

图书在版编目(CIP)数据

毛泽东个性化的健康之道陈冠任编著. —北京:中共党史出版社,
2003.6

ISBN 7-80136-875-4

I.毛… II.陈… III.毛泽东(1893~1976)—保健—方法 IV.A752

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024685号

毛泽东个性化的健康之道

陈冠任 编著

出版发行:中共党史出版社

通讯处:北京9723信箱 邮编:100029

地址:北京朝阳区安外小关东里10号院(北门10号楼)

电话:(010) 64946059 传真:(010) 64968014

经 销:新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司印刷

850×1168毫米 32开 14印张 280千字

2003年6月北京第1版 2003年6月第1次印刷

印 数:1-5000册

ISBN 7-80136-875-4K·752

定 价:26.80元

序

生命,对于每一个人来说,都只有一次。

延年益寿,乃至长生不老,是人类自我意识觉醒以来的一个永恒追求。从古到今,上至帝王贵族,下到普通老百姓,都十分珍惜健康,注重强身。几千年来,中国人世代探索生命的奥秘,创造了博大精深的强身健体的养生文化。

毛泽东是一位举世公认的伟大人物。他是在中国土壤上生长的大地之子,不仅是杰出的政治家、军事家,而且是一位高超的健身行家。他一生历经磨难,但是达到了83岁的高龄。在日常生活中,他那绚丽多姿、饶有情趣的生活习性,与他波澜壮阔的政治生涯,天然地融合在一起,他的健身之道也构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐章。所以,除了中国古代的健身方法外,毛泽东独特的健身之道,可以给渴望健康长寿的人们许多启迪和借鉴。

综观毛泽东的健身之道,有一些这样的显著特点:

(一)毛泽东的健身之道,闪耀着中国传统养生之道的光芒。

毛泽东是一个不拘性情的人,他在生活之中很少刻意去追求长生之道,甚至对于起码的身体健康,为了工作都可能不去注意。但是,他的许多生活习性,却恰恰契合了我国传统的健身及养生之道。例如,他爱好体育锻炼,喜欢散步、游泳、爬山、擦浴;他开朗乐观,注重修身养性,强调强身励志,身心并完;他衣着顺乎四时,讲究穿着舒适、保暖;还有起居有常、老年基本吃素等等,都是中国传统健身养生所倡导的。

(二)毛泽东的健身之道,更多地表现出农民的习性。

毛泽东出身于农民家庭,是农民的儿子,他一生都保持着农民的习惯。例如,他饮食简单,只求饱肚;爱吃野菜,爱吃红烧肉,爱吃辣椒;衣不厌旧,不用肥皂,爱穿旧鞋,不用牙膏,只穿长统袜等等。这些农民生活习惯,都包含着健康健体的道理。而毛泽东也是这一方面的行家。

(三)毛泽东的健身之道,深深打上了他个人特性的烙印。

毛泽东有着非凡的领袖才能,他的个性魅力和气魄令人折服。在健身之道中,他也有着自

己独特的个性特点。例如,他白天睡觉,晚上工作;他发明毛式自由体操;吃茶叶,吃腐乳,中西餐一起吃;酷爱诗词,喜爱相声,爱看戏曲,终生与书作伴等等,甚至他生病不吃药,不按菜谱吃饭,无不是毛泽东个性的反映。但是,他的这些个性化的生活习性,也蓄含了深刻的健身之道。这成为他长寿的重要因素之一。

(四)毛泽东的健身之道,不同于古代的帝王养生。

毛泽东不是帝王,他是人民的领袖。他的健身之道不同于古代帝王或者现代一些养尊处优、无所事事的人,整日潜心于学习老庄、佛道之术,炼气养神,习功打坐,清静无为,或者寄希望于神药补品。他在精神健康、体育锻炼、饮食营养等方面都有自己独到的自我保健经验。他的健身实践,是积极的健康之道,符合医学科学的道理。

(五)毛泽东的健身之道,也有令人遗憾的不足之处。

毛泽东有时对自己的疾病与衰老,表现出超出生理范围所允许的过分自信。他长时期吸烟,虽然多次用多种方法戒烟,但是一直未能全戒,以至于晚年心肺功能受到严重损害。这些都

对他的健康、长寿有不利的影晌。

尽管如此,毛泽东的健身强体之道,仍然是中华民族的一份宝贵的精神财富。

陈冠任同志写作本书,有一定的独创性,较为全面地总结了一代伟人毛泽东独特的健身方法和智慧,值得人们一读。

是为序。

万福义

(本文作者为中共中央党校党建部博士生导师)

第一篇 体育锻炼

生命在于运动。运用各种体育形式进行锻炼,从而增强体质、延年益寿,是一种行之有效的养生方法。

《吕氏春秋》说:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。”经常运动,参加体育活动,可以使气血通畅,保持生命的活力,使形体和精神不致过早衰败。体育锻炼是最有效的延缓衰老和保持健康长寿的处方。

毛泽东是运动的健将,他体育锻炼的方式是多样的。有剧烈的运动,有平静的体操;有“野蛮”、猛烈的做法,也有“文明”、和缓的方式;有长期坚持的活动,也有短期实施的项目……

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 冷水浴 | /2 |
| 2. 焯汤清浴 | /7 |
| 3. 风浴、雨浴、雪浴 | /8 |
| 4. 野外露宿 | /11 |
| 5. 护胸暖腹背 | /13 |
| 6. 野蛮体魄 | /16 |
| 7. 自由体操 | /20 |
| 8. 散步 | /23 |
| 9. 游泳 | /26 |

目 录

10. 爬山	/35
11. 外出巡视	/38
12. 打乒乓球	/40
13. 擦澡	/46
14. 按摩	/48
15. 生命在于运动	/51

第二篇 饮食健身

民以食为天。中国古代养生家十分重视饮食与人体健康、保健的密切关系,提出了种种有利于延年益寿的饮食原则,如:合理调配品种,平衡膳食;烹调合理,注意饮食卫生;饮食有节,不暴饮暴食;食宜清淡,食宜熟软;饮食以时,膳食平衡,寒热适宜;等等。他们还从“药食同源”出发,提出了“食疗”理论,根据饮食的味性进行施治,以“中和”为本,起到治病与滋补的双重作用。

毛泽东的饮食很有科学健康性,又有着个人喜好的特色。他随心所欲,但是,又顺其自然;可以说,他是一个很好地处理了个人饮食嗜好与科学健康之道关系的典范。

1. 随心所欲,顺其自然	/54
2. 平衡膳食	/56
3. 食宜精细	/59
4. 吃野菜	/61

目 录

5. 因时调膳	/65
6. 爱吃红烧肉	/67
7. 先饥而食,先饱而止	/73
8. 喜欢吃粗粮	/75
9. 吃苦瓜	/77
10. 吃腐乳	/79
11. 爱吃辣椒	/81
12. 中菜、西菜的见解	/88
13. 毛式西餐	/90
14. 吃饭时看书报	/93
15. 基本吃素	/95
16. 饭后百步走	/98
17. 饮茶	/100
18. 吃茶叶	/103
19. 饮食定量	/106
20. 珍腴之惭,不若藜藿之甘	/108
21. 戒烟	/110
22. 不善饮酒	/118

第三篇 起居健康

中国古代养生家历来都十分重视日常起居,把起居有常,看作是健康益寿的重要环节。其原则是:注意起居环

目 录

境,房子要高爽、通风、采光、俭朴清静;慎起居,适寒暑;讲究个人起居卫生,生活要有规律,劳逸结合;等等。

毛泽东的起居生活讲究环境的相配,无论是韶山还是双清别墅,丰泽园还是滴水洞,都体现了“天人合一”的养生原理。他起居有常,但是按照月亮的规律办事;他刷牙却用牙粉,生活简朴非常,却讲究睡床;他怕寒却盖毛巾被……这些都有着深刻的健康保健学问。

1. 起居有常	/126
2. 睡眠要以大脑疲劳程度为准	/129
3. 按月亮的规律办事	/135
4. 土厚水深,居之不疾	/139
5. 天人相应	/142
6. 双清别墅	/144
7. 养花的丰泽园	/146
8. 滴水洞	/150
9. 安之法,床为要	/153
10. 沙发	/159
11. 用牙粉	/161
12. 不用肥皂	/165
13. 用竹筷	/167
14. 小餐桌	/176
15. 毛巾被:保暖、贴身又轻柔	/179

16. 多用的旧军毯	/184
17. 不用油布做褥垫	/187
18. 荞麦皮枕头	/189
19. 毛式凹字形沙发枕	/191
20. 梳头	/193

第四篇 衣着保健

明代蔡清说：“食衣常温，一体皆春。”意思是说，饮食、穿着常能保暖，全身都会舒畅。衣着穿戴，对于一个人的健康有着重要作用。

毛泽东在衣着穿戴上很简朴，甚至以节俭出名。但是，无论是穿衣，还是鞋、袜，他的习惯和主张都蕴含着健康的道理。

1. 只要合体，能保暖就行	/198
2. 衣不厌旧	/200
3. 毛式中山服	/206
4. 脚比脸辛苦	/209
5. 穿鞋讲究舒适	/211
6. 夏天鞋透气	/214
7. 鞋要保暖	/215
8. 衣着顺乎四时	/217

- | | |
|--------------|------|
| 9. 穿衣不宜过暖 | /220 |
| 10. 衣服穿着随时加減 | /221 |
| 11. 衣要舒适 | /223 |
| 12. 保暖的长统袜 | /224 |
| 13. 睡衣要宽松 | /227 |

第五篇 心性修养

中国古代养生家把“心”看作是身体的主宰,认为一切疾病皆生于心,所以将修心养性列为第一要务,提出了“心神安泰,病从何生”?“修心”的具体方法是寡欲知足,清静无为,加强自己的道德修养,以明哲保身。

毛泽东重视心性的修养,但是并不是明哲保身的消极人生之道。他把个人修养与强国救民紧紧联系起来,修心不失远大抱负,寡欲为了远大理想,强调强身砺志,完善自我,身心并完,最终另辟异径,达到了健康之道。

- | | |
|------------------|------|
| 1. 练体与练心相结合 | /230 |
| 2. 学问知识乃心性修养一大要科 | /232 |
| 3. 心性修养的基础:贵我和通今 | /234 |
| 4. 强身砺志,身心并完 | /238 |
| 5. 自信人生二百年 | /241 |
| 6. 逢恶莫怕,逢善莫欺 | /245 |

7. 自知与自强	/248
8. 淡泊其物欲, 高尚其理想	/252
9. 既办事, 又传教	/257
10. 处变不惊, 临危不乱	/260
11. 受得住委屈, 才成得了大事	/264
12. 坚持真理, 不改变真我	/270
13. 韬光养晦, 以待时机	/272
14. 勇敢与明智	/273
15. 做事论理, 私交论情	/275
16. 谦虚谨慎, 不骄不躁	/280
17. 修身寡欲	/285
18. 在危险面前泰然自若	/290
19. 遇事从最坏处打算, 往好处努力	/292
20. 俭以养生	/297
21. 贵有自知之明	/303
22. 浪漫主义	/304
23. 现实主义	/307

第六篇 精神心理

中国传统养生学非常重视精神调理和心理养生在人体生命中的重要作用。

《文子》说:“太上养神, 其次养形。”《养性延寿录》

目 录

提出：“少思、少念、少欲、少语、少哭、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，此十二少，养生之都契也。”为此，《长生秘诀·心思部》指出：养生“因以心思为第一”。

在长期艰难的革命斗争过程中，毛泽东始终保持极佳的精神状态，具有较高的心理素质。他喜怒不形于色，尤其注意“制怒”，修养很高，不迁怒，从无面红耳赤态度暴躁的表现。生活中偶有些怒气也是平静出口，态度严肃。这一方面体现了毛泽东阔大的心胸，另一方面也非常有利于他个人的健康。

1. 乐观开朗	/310
2. 情绪自控	/312
3. 善于解脱	/315
4. 近喜远恶	/317
5. 自得其乐	/321
6. 宽容	/322
7. 意志坚强	/326
8. 制怒	/332
9. 去忧悲	/335
10. 心胸坦荡	/339
11. 多情亦是大丈夫	/341
12. 以幽默化解难题	/343
13. 精神和信念是战胜疾病的最好处方	/351
14. 不正之风可以使人生病	/353

第七篇 娱乐健身

娱乐, 可以延年益寿, 原因就在于它具有宣泄效果的怡情养性作用。

宣泄, 又叫净化、“宣导”。《吕氏春秋·古乐篇》云: “民病, 筋骨瑟缩而不达。”必须以舞蹈以“宣导之”。宣泄的要义在于人们在进行娱乐时, 可以使某种过分强烈的情绪因宣泄而达到平衡, 从而促使恢复和保持心理健康。这种情绪的宣泄作用, 具有新陈代谢作用, 能起到“邪气尽去”、“精气日新”的效果。

毛泽东不是神, 他也有七情六欲。在紧张的工作之余, 他也常常参加一些娱乐活动。例如: 跳舞, 打牌, 迷恋书法, 酷爱诗词, 爱听相声, 喜欢戏曲, 读书等等, 这些娱乐活动对于专心致志, 常常进入忘我境界的毛泽东来说, 是一副千金难买的“灵丹妙药”。

- | | |
|---------|------|
| 1. 跳舞 | /362 |
| 2. 打扑克 | /366 |
| 3. 打麻将 | /368 |
| 4. 酷爱诗词 | /373 |
| 5. 迷恋书法 | /379 |
| 6. 喜爱相声 | /385 |

- | | |
|----------------|------|
| 7. 爱看戏曲 | /391 |
| 8. 音乐爱好者 | /395 |
| 9. 最大的爱好是读书 | /399 |
| 10. 终生与书为伴 | /402 |
| 11. 读书是一生之最大快事 | /406 |

第八篇 其他

除了以上介绍的七个方面外，毛泽东还有一些其他的健康思想和方法。

这是他长期工作养成的习惯，也是他颇具个性色彩的健康思想。

其中，也蕴含着丰富的健康之道。

- | | |
|--------------|------|
| 1. 做一个七情六欲的人 | /410 |
| 2. 热爱大自然 | /415 |
| 3. 寄情山水 | /418 |
| 4. 劳动 | /421 |
| 5. 骑马和步行 | /424 |