

中老年 心理健康与长寿养生

古今中外长寿老人心理保健秘诀

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——古今中外长寿老人心理保健秘诀

主 编 刘宏奎

中国社会出版社



目 录

古代寿星心理保健秘诀	(1)
一、黄帝精神专一而长寿	(3)
二、孔子养性颐情寿年高	(4)
三、孔思邈动静结合防百病	(7)
四、乾隆保健养心长寿	(9)
五、陆游心境广阔长寿	(11)
六、华陀心理保健秘诀	(13)
七、白居易的养生长寿	(16)
八、老子的心理保健秘诀	(18)
九、苏东坡的心理保健秘诀	(19)
十、庄子心理保健长寿	(21)
十一、窦公的长寿方法	(22)





- 十二、孟诜的长寿方法 (23)
- 十三、荀子心理保健秘诀 (25)
- 十四、张湛心理保健秘诀 (25)
- 十五、墨子修身养性长寿 (26)
- 十六、峰丘道人性慢与长寿 (27)
- 十七、唐仲俊的心理保健秘诀 (27)
- 十八、郭子仪的心理保健秘诀 (28)
- 十九、叶天士的心理保健秘诀 (28)
- 二十、袁枚的心理保健秘诀 (29)
- 二十一、施耐庵的心理保健秘诀 (30)
- 二十二、朱丹溪的心理保健秘诀 (31)
- 二十三、颜真卿健身诀 (31)
- 二十四、陶侃强身有法 (32)
- 二十五、张子和心理保健秘诀 (33)
- 二十六、李清照豪迈而长寿 (34)

国外寿星心理保健秘诀 (35)

- 一、南丁格尔的长寿奥秘 (37)
- 二、卡尔芒长寿真谛 (44)
- 三、独身选择而长寿 (47)



- 四、法国百岁老人长寿经 (57)
- 五、萨马兰奇精力充沛的奥秘 (58)
- 六、亨利·法布尔长寿之道 (60)
- 七、巴勃罗·毕加索的健身诀 (60)
- 八、康拉德·阿登纳长寿五诀 (61)
- 九、海伦·凯勒的益寿法 (63)
- 十、铁托的长寿经 (64)
- 十一、卓别林养生法 (65)
- 十二、乔治·本斯谈养生秘诀 (66)
- 十三、巴浦洛夫的健身法宝 (67)
- 十四、伊万诺夫保健法 (68)
- 十五、克里斯蒂养生法 (69)
- 十六、伏尔泰强身法 (70)
- 十七、富兰克林健身三诀 (71)
- 十八、爱迪生健身之道 (72)
- 十九、俾斯麦长寿诀 (73)
- 二十、雨果养生之道 (74)
- 二十一、歌德长寿法 (75)
- 二十二、托尔斯泰养生四诀 (76)





二十三、戈雅长寿三诀 (77)

二十四、卡拉扬养生法 (77)

二十五、泰戈尔健身诀 (78)

近现代长寿老人长寿秘诀.....(81)

一、张任天的长寿秘诀 (83)

二、肖乾的长寿秘诀 (84)

三、朱屺瞻老人的长寿术 (85)

四、百岁老人话长寿 (88)

五、山东寿星郭盖氏的秘诀 (99)

六、百岁老人陈椿长寿秘诀.....(101)

七、百岁寿星邱友元长寿秘诀.....(103)

八、寿星喻育之长寿秘诀.....(105)

九、百岁老人孙越琦长寿秘诀.....(107)

十、百岁老人董学美长寿秘诀.....(109)

十一、百岁寿星李阿大长寿秘诀 (113)

十二、百岁老人王张氏长寿秘诀 (120)

十三、百岁老人韩云章长寿秘诀 (123)

十四、郑集谈健康长寿之路.....(131)

十五、郑集长寿秘诀 (139)



- 十六、钱立坤的长寿秘诀……………(141)
- 十七、百岁船长邓望长寿奥秘……………(143)
- 十八、百岁学者马寅初的长寿之道 …… (145)
- 十九、百岁书法家苏局仙长寿之谜……………(147)
- 二十、辛亥起义百岁老人喻育之 …… (149)
- 二十一、蒋玉林的长寿经验……………(151)
- 二十二、徐特立的长寿之道……………(153)
- 二十三、王忠义的长寿之道……………(154)
- 二十四、张学良的长寿之谜……………(158)
- 二十五、齐白石的长寿秘诀……………(164)
- 二十六、沈钧儒的长寿秘诀……………(165)
- 二十七、梁漱溟的长寿秘诀……………(167)
- 二十八、吴云清百岁的秘诀……………(169)
- 二十九、阎敬铭的养生之道……………(170)
- 三十、伊尹心宽寿高……………(172)
- 三十一、纪昀幽默长寿……………(174)
- 三十二、张廷玉长寿秘诀……………(176)
- 三十三、曾国藩的养生术……………(179)
- 三十四、倪培英的长寿秘诀……………(183)





- 三十五、寿星施玉红的长寿奥秘 (185)
- 三十六、画家李剑晨的长寿经验 (188)
- 三十七、陈纳逊教授的长寿观.....(189)
- 三十八、姜桂珠的长寿经验.....(192)
- 三十九、女寿星耿宗氏长寿奥秘 (194)
- 四十、邵裘氏的长寿经验.....(195)
- 四十一、永葆艺术青春的女寿星 (196)
- 四十二、淳溪寿星吕坤伢.....(198)
- 四十三、杨翠德长寿奥秘.....(200)
- 四十四、曹正明高寿秘招.....(202)
- 四十五、陈翰生谈长寿之道.....(204)
- 四十六、谢昌仁的养生之道.....(205)
- 四十七、陈春清老人百岁长寿记 (208)
- 四十八、长寿之家的秘密.....(210)
- 四十九、著名法学家张友渔的
长寿之道 (211)
- 五十、著名数学家苏步青的
养生之道 (213)
- 五十一、文坛寿星叶圣陶的养生之道 ... (214)



五十二、著名作家梁斌的养生之道 … (215)

五十三、真禅法师的养生之道……………(217)

五十四、赵今声的养生之道……………(218)

五十五、寿星吴若安的长寿之道 …… (219)

五十六、祝总骧的长寿秘诀……………(221)

五十七、李诚玉长寿之谜……………(222)

五十八、世界上最长寿的孪生

科学家 …………… (223)

五十九、海南岛四寿星长寿经……………(225)

六十、教授卞贺龄高龄有方……………(228)

六十一、黄巽教授的长寿与养心 …… (230)

六十二、许天禄的长寿经……………(234)

六十三、邓锡谷教授的古稀之年 …… (237)

六十四、黄家让的养花与养生……………(240)

六十五、长寿夫妻秘诀……………(242)

六十六、中国现代百岁夫妻长寿经 … (246)

古今心理保健文萃 …………… (251)

一、成语故事里的心理保健……………(253)

二、心理卫生谚语 …………… (257)





三、心理卫生诗词……………(264)

四、心理保健名著……………(278)

古今心理保健要诀……………(289)

一、身心健康的八项标准……………(291)

二、保健延寿十条建议……………(292)

三、日本人的七点长寿诀窍……………(293)

四、养生三字经……………(296)

五、乐天长寿辞……………(298)

六、长寿八要……………(299)

七、健康长寿有诀窍……………(300)

八、长寿之道十五则……………(302)

九、孔子“八不食”保健养生法……………(305)

十、“十乐”长寿之道……………(305)

十一、长寿之乡长寿秘诀……………(306)

十二、笑口常开强身法……………(307)

十三、勤用脑能长寿……………(308)

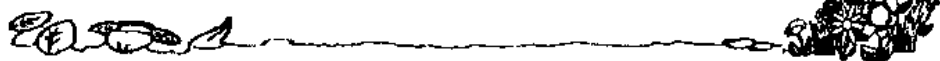
十四、健脑益智十则……………(308)

十五、中年保健四要点……………(309)

十六、古代健康长寿要诀……………(311)

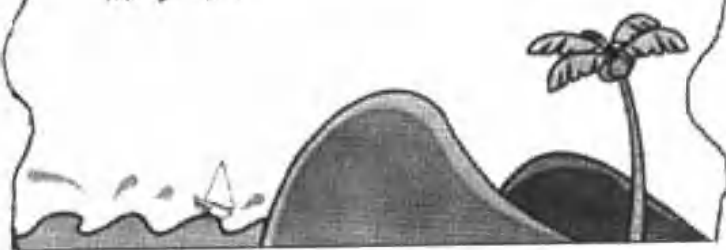


- 十七、长寿养生歌 (316)
- 十八、却病十法 (317)
- 十九、现代健康长寿要诀 (322)
- 二十、防癌歌 (327)
- 二十一、老年保健十忌歌 (328)
- 二十二、人类长寿的五条基本要素 ... (329)
- 二十三、健康长寿的“六个一” (330)
- 二十四、通向长寿的六项公式 (332)
- 二十五、健康长寿七大原则 (334)
- 二十六、延年益寿七律 (335)
- 二十七、长寿十戒 (336)
- 二十八、清除早衰的七个方法 (339)
- 二十九、清除疲劳八诀 (341)
- 三十、抗衰老的八种方法 (342)
- 三十一、消除精神紧张十法 (344)
- 三十二、消除紧张情绪的十大妙计 ... (345)
- 三十三、保持青春二十法 (346)
- 三十四、养生二十宜 (348)



古代寿星 心理保健秘诀

中华文化五千年，古人早已用心理保健延年益寿，颐养天年，何不向他们学习？



一、黄帝精神专一而长寿

据传中华民族的始祖黄帝，是寿逾期颐而花甲重开的寿星。他的寿命达到了人类自然寿命的高峰，活了120多岁。那么，黄帝的长寿之道是什么呢？

他曾去崆峒山向一位已经得道的“仙人”广成子请教养生之道，广成子告诉他：“无视无听，抱神以静，形将自正。必清必静，勿劳汝形，勿摇汝精，乃可长生。”黄帝受教之后，大受启发，奉行一生。此长寿要诀之一的“抱神以静”，即是指的心理保健内容。

记载黄帝的养生术最详细的是《黄帝内经》，内有大量的心理保健原则和方法。

黄帝平素注意约束自己的思想，不产生过多的欲望，心情安定而不受外界的骚扰。因为精神专一，所以他虽然劳动很辛苦，但并不怎么疲倦。因为，他在物质上没有什么过度的欲望，所以生活得很开心。他乐于与民同乐，作为国家的治理者，他尽己所能为百姓造福，而绝不自以为尊。





二、孔子养性颐情寿年高

在医疗保健条件相当落后，人均寿命还不到 30 岁的春秋战国时期，历经坎坷的孔子，能活到 73 岁的高龄，原因就在于他养生有道。

（一）“养性”

4

孔子养生之道的精髓，是养出生命的最高精神境界，即“养性”。他一贯倡导“修身”、“克己”；“仁者寿”，“大德必得其寿”。认为“少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气即衰，戒之在得。”这种少年、壮年、老年三个生理阶段、各有所戒、修身健体，和自我保健医学原理是一致的。

传统医学历来反对纵欲，主张节欲以养精，藏精以健身。现代医学也是反对无节制而纵欲的。所以，“戒之在色”，对“少之时”是大有裨益的。

“及至壮也”，是血气方刚，好胜喜斗的年龄。所以，对人对事，都应平心静气，和谐宽厚、沉着稳健，“戒之在斗”。



“戒之在得”，则是指“及至老也”之时，要把名利看得淡泊一些，不要挖空心思去谋取个人利益。这正是孔子把“养性”作为养生的核心理由。他特别欣赏那种清心寡欲的精神状态，如对颜回的“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”，称赞曰：“贤哉回也。”



(二) “颐情”

孔子特别主张“颐情”，他反对患得患失、怨天尤人的精神状态，提倡心胸坦荡、刚毅，坚强。他认为有三种情绪有害于健康，那就是骄傲自大、游荡忘返、饮食荒淫。他提出三种有益健康之事，即调节行为、道义之善、交好朋友。他还经常告诫弟子们要“君子坦荡荡”，做到“不忧不惧”。这种积极乐观，豁达大度的人生态度也是孔子身体力行的，言教和身教相结合，无疑有益于孔子的健康长寿。

5

(三) “自制”

孔子强调“自制”，在饮食方面讲究吃饭要按时而食，“不时不吃”，他“食不厌精，脍不厌细”，“食不言，寝不语”。他个人的习惯是肉不





多吃，喝酒不醉，食不过饱，绝不暴饮暴食。孔子特别注意饮食卫生，他提出“五不吃”原则：即粮食发霉变质不吃，鱼肉腐烂不吃，食物变色不吃，气味不正不吃，烹调不当不吃，从而避免了因饮食不当而引起的疾病。

孔子提倡“学而不思则罔，思而不学则殆”，强调要学思结合，学思并重，如果光学习不思考就学不到知识(罔，没有)；如果光思考不学习就会迷失方向(殆，危险)。同时认为，“学而时习之，不以悦乎？”这种专注的学习态度与气功疗法的“意守丹田、排除杂念”有异曲同工之妙，对促进身心健康当然大有好处。

6

孔子不仅精通诗书礼乐，还酷爱体育、喜欢音乐。孔子被人称谓老夫子，在人们的想象中，该文弱迂腐的老书生了，其实，孔子身体很健壮，他推崇动静结合，刚柔相济；他喜欢爬山、打猎、射箭、钓鱼、游泳，而且还很有讲究；他说：“仁者乐山，智者乐水。”正因为他长期坚持体育锻炼，所以，尽管一生多次陷入困境，但却坚持过来了。他曾讲述，听到一首好歌曲，“三月不知肉味”，借助音乐，陶冶情操，对孔子养性颐情，强身健体大有裨益。

