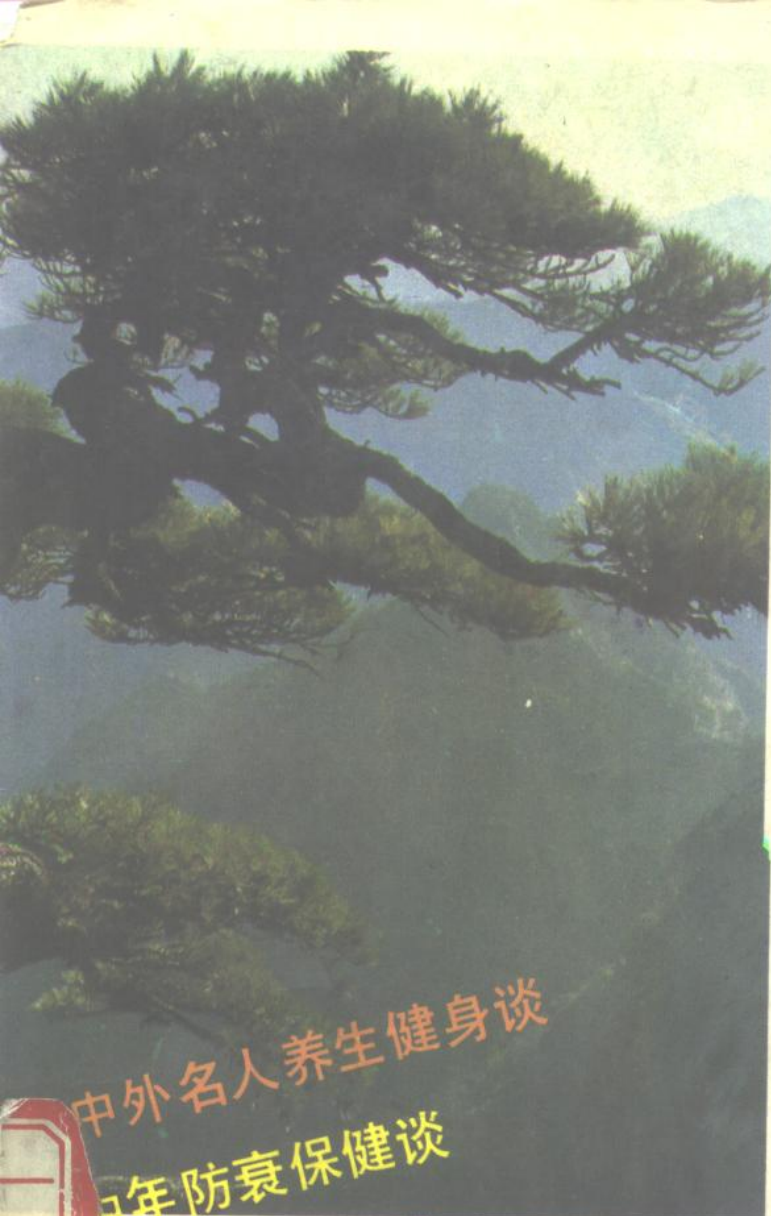


南开大学出版社

中外养生健身谈

李兴云

编



中外名人养生健身谈
延年防衰保健谈
养生健身纵横谈
保健知识与方法

15/2 86505

中外养生健身谈

李兴云 编

南开大学出版社

内 容 提 要

本书旨在向广大读者推荐和介绍国内外的养生健身之道、增进身心健康的经验以及保健知识与方法。全书分为五部分：中外名人养生健身谈；中年防衰保健谈；养生健身纵横谈；保健知识与法人；饮食与健康。书中提供了许多具体、实用的保健知识与方法。内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

EU07/15

中 外 养 生 健 身 谈

李 兴 云 编

南 开 大 学 出 版 社 出 版

(天津八里台南开大学校内)

邮政编码300071 电话349318

新华书店天津发行所发行

天津宝坻第四印刷厂印刷

1992年3月第1版

1992年3月第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：10.25

字数：252 千

印数：1—10,000

ISBN7-310-00426-4/R·11 定价：5.70元

编 者 的 话

本书旨在向广大读者推荐和介绍国内外有关的养生健身之道、增进身心健康经验和保健知识与方法。全书分为五部分：中外名人养生健身谈；中年防衰保健谈；养生健身纵横谈；保健知识与方法；饮食与健康。书中内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

人人都渴望身心健康。怎样才能保持、增强自身的健康水平、避免早衰和延年益寿呢？读者阅读此书，将会大有裨益。

本书重点选编了中年知识分子健康问题和中年防衰、养生保健的部分，这是本书的一大特色。近几年来，中年知识分子较多人的健康状况下降，50岁左右正是出成果的金秋年华，但“英年早逝”的事例，屡屡发生，引起了社会各有关方面的关注。

有鉴于此，编者着重编了“中年防衰保健谈”这一专题。书中一些养生学者、医学专家、教授首先分析了目前中年知识分子的健康状况，深入地探讨了“英年早逝”的原因，阐述了中年知识分子在现有条件下如何提高自我保健能力和健康水平问题，并提供了一系列切实可行的自我保健原则和许多具体、实用的保健知识与方法。现将此书介绍给广大读者，奉献给中年朋友们参阅。

本书不仅有益于关心自身健康的广大读者，尤其是中老年读者，而且对从事卫生、医务工作人员及对养生健身课题感兴趣的同志们也能从中获得启迪。

在此，对提供选编本书资料的有关图书馆和报刊，深致谢意。

由于编者水平所限，书中难免有不妥之处，敬望读者指正。

编 者

目 录

一、中外名人养生健身谈.....	(1)
孔子谈“养生”	(1)
“拳拳奉天理，坦坦息心机”	
——长寿诗翁陆游的养生之道	(2)
蒲松龄的医术和养生之道	(5)
齐白石养生七戒	(12)
百岁寿星、著名书法家苏局仙的养生之道	(12)
老舍的卫生习惯	(14)
金善宝的长寿之道	
——访96岁的“中国小麦之父”	(15)
端公的养生之道	
——访教育家钱端升教授	(18)
淡泊以明志，宁静以致远	
——冰心的健康观	(21)
诗坛寿星——臧克家	(23)
丁玲的健身“秘方”	(25)
刘洵粟大师的长寿之道	(26)
苏步青的健脑之道	(29)
有心理健康，才有身体健康	
——著名舞蹈家吴晓邦谈	(31)
著名导演谢添的健身之道	(34)

陈强的“乐”……………(36)

张瑞芳谈健身之道……………(40)

女作家杨沫与冷水浴……………(41)

书法·勤奋·长寿

——访著名书法家王遐举……………(43)

将军是位老寿星

——访全国政协副主席陶峙岳将军……………(45)

张国基谈长寿……………(47)

健康长寿足下始

——原总参谋部顾问孙毅谈……………(49)

英国文学家肖伯纳的长寿之道……………(52)

若要脑灵，必先腿勤

——苏联著名生理学家巴甫洛夫的健身法……………(54)

八位美国总统的健身之道……………(56)

美国前总统里根的健身方法……………(57)

二、中年防衰保健谈……………(60)

怎样避免“英年早逝”

——陈敏章部长答《健康之友》记者问……………(60)

一、中年知识分子早逝的主要原因是什么？……………(60)

二、目前中年知识分子最需要

从哪些方面进行自我保健？……………(61)

三、在中年知识分子的保健上，

能够创造哪些条件？……………(63)

防“英年早逝”漫谈……………(64)

中年知识分子健康问题……………(68)

再谈中年知识分子的健康问题……………(71)

中年人的保健原则……………(79)

美国教授谈中年人保健十大原则·····	(82)
外国家庭保健：养生之道·····	(84)
中年期心理保健的三要素·····	(84)
进行心理锻炼的方法·····	(87)
中年健身术	
——日本健身运动处方·····	(88)
葆春有术	
——〔美〕《女性葆春术》译者前言·····	(91)
中年防老·····	(94)
消除早衰的七大方法·····	(96)
您有“匆忙病”吗？请注意·····	(97)
中年人，疲劳向您报警！·····	(99)
健康最怕自我摧残·····	(102)
中年人心悸并非小事，应采取自我保健措施·····	(105)
发怒与泄怒·····	(108)
中年保健“四忌”·····	(110)
男性更年期的心理与保健·····	(111)
更年期妇女的保健·····	(113)
中年自我保健十法·····	(115)
人到中年防肾亏·····	(120)
中年人的多发病——胆石症及预防办法·····	(121)
中年人如何防止积劳成疾·····	(126)
中年人如何预防缺血性脑卒中·····	(127)
中年人防止心脏病的途径·····	(129)
防心脏病十五法·····	(130)
人到中年避免发胖·····	(132)
人到中年要防癌·····	(133)
人到中年如何吃·····	(135)

克服心理性老化·····	(136)
三、养生健身纵横谈·····	(139)
人类寿命的世界探究·····	(139)
一、种族与寿命·····	(139)
二、国籍与寿命·····	(139)
三、时代与寿命·····	(139)
四、职业与寿命·····	(140)
五、婚姻与寿命·····	(140)
六、工业化与寿命·····	(142)
既要身体健康，又要心理健康·····	(142)
人人应有健康的心理·····	(145)
谨防“病从心生”·····	(147)
情绪·情绪调节·····	(151)
五位百岁寿星长寿秘诀·····	(154)
长寿秘诀探索	
——调查14位百岁老人·····	(156)
百岁寿星舞翩跹·····	(158)
百岁寿星的“不老歌”·····	(159)
长寿者的心理特征·····	(159)
日本人为何长寿·····	(162)
适者健康·····	(164)
健康长寿的六个一·····	(166)
名言益健康·····	(168)
长寿谚语拾零·····	(170)
养生十训、十好、十戒·····	(170)
起居健身十六宜·····	(171)
生活模式与健康·····	(172)

不同年龄时期的养生·····	(174)
四季养生法·····	(175)
日常生活中的养生之道·····	(177)
每日健身课程·····	(178)
穆斯林长寿奥秘·····	(179)
人之三宝——精、气、神·····	(180)
养生保健良方——调摄精神的五种方法·····	(182)
乐观益寿，运动延年·····	(184)
运动对长寿的十大好处·····	(187)
运动——使你年轻20岁·····	(189)
生命在于运动的秘密·····	(191)
论健康·····	(192)
和年轻朋友谈谈心理健康·····	(193)
娱乐中的心理卫生·····	(195)
文明与道德有益于健康·····	(198)
宽恕——健身的美德·····	(199)
人生五十始·····	(201)
感到自己心理不健康怎么办·····	(204)
——精神卫生专家陈学诗谈	
你会自我保护吗·····	(209)
学会自我心理保护·····	(211)
“摄生”与疾病·····	(213)
情绪状况与健康·····	(215)
再谈情绪与疾病·····	(216)
情绪的自我调节·····	(218)
谈静养·····	(221)
静默功有益健康·····	(223)
怎样松弛精神紧张·····	(226)

超脱一点·····	(228)
少说多听对身体有益·····	(229)
保持身心健康七要诀·····	(230)
学会理解自我·····	(233)
保持心理平衡十要诀·····	(234)
常乐寿自高·····	(236)
愿你笑口常开·····	(238)
防脑衰老十要·····	(239)
保护好智力·····	(241)
四、保健知识与方法·····	(244)
脑力劳动者的最佳生活方式·····	(244)
8-1 > 8	
——现代生活节奏中的放松·····	(245)
运用时间的保健原则·····	(246)
日常生活保健十条·····	(248)
简单易行的自我保健法·····	(250)
几种解除疲劳促进健康的小方法·····	(251)
兴趣和健身·····	(254)
书画与健康·····	(257)
书画家何以长寿·····	(258)
下棋健脑又健身·····	(262)
劝君多走步·····	(263)
步行好处多·····	(265)
散步亦有法·····	(268)
谈慢跑·····	(269)
医疗步行健身法·····	(270)
新健身法——耳穴按摩·····	(272)

健目清眼的保健操

——目功十六法……………(274)

自我保健良方——按摩脚心……………(277)

起床之前话养生……………(278)

休息的学问……………(279)

睡眠卫生……………(280)

古人睡眠十忌……………(283)

五、饮食与健康……………(285)

我国的膳食指南……………(285)

营养学专家沈治平教授谈膳食平衡……………(289)

饮食习惯与寿命……………(293)

饮食六宜……………(294)

吃晚餐的科学……………(296)

细嚼慢咽增君寿……………(298)

多吃蔬菜好处多……………(299)

蔬菜水果保健康……………(302)

水果的营养与卫生……………(304)

健康之友——豆类食品……………(306)

黄豆和豆芽菜……………(307)

豆类的营养与食疗……………(310)

银耳健身的几种吃法……………(312)

一、中外名人养生健身谈

孔子谈“养生”

提起孔子，人们头脑中马上会浮现出一个板着脸孔谈经论道的“圣人”形象。其实，除了“布道”外，孔子还很注重个人的“修身养性”。他在世上一共度过了七十三个春秋。他作古后，过了一千多年，唐代的大诗人杜甫还在慨叹：人生七十古来稀！可见在当时孔子算得上是高寿了。孔子高寿的秘诀何在？我们不妨从辑录孔子言行的《论语》中采撷一鳞半爪，看一看孔子的生活习惯，觅一觅孔子的“养生之道”。

首先，孔子对生活提倡持一种达观的态度，喜乐不喜忧。有一次，叶公向孔子的弟子子路打听孔子的为人，子路不知如何作答。孔子知道后说，你为什么 not 回答，说他的为人是用功便忘记了吃饭，快乐便忘了忧愁，就这样不知不觉地步入了老年。孔子经常有意识地启发他的弟子培养开朗的性格，告诉他们：“君子不忧不惧”、“君子坦荡荡，小人长戚戚”。孔子还非常厌恶怨天尤人、患得患失的情绪。他说“在邦无怨，在家无怨”，“不怨天，不尤人”，指的是无论在工作岗位，或者居家，都不能产生怨气，要豁达乐观。在孔子看来，“制怒”更能反映一个人的修养。在他众多的弟子中，最受推崇的是颜回。孔子曾在鲁哀公面前夸耀颜回，说他“不迁怒”，从不把怨气发泄到别人身上。孔子不忧不怨和“制怒”的积极快乐的生活态度有益于身心健康，是十分可取的。

孔子把人生的旅途分为三个阶段。他说：“少之时，血气未

定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”孔子提出人生少、壮、老三个生理阶段各有所戒，这是很有道理的。人的心理状态要与人的生理发展阶段相适应。年轻的时候，是长知识、长身体的时期，不应过分恋女色；壮年时精力旺盛，但要防止好胜喜斗；年老时则不应有非分的要求。

孔子在起居饮食上也很讲究。吃饭睡觉都有一定之规。不到吃饭时间不进食（不时不吃）；学生宰予白天睡觉，孔子骂他“朽木不可雕也”。另外，孔子还很注意食品卫生，他有五不吃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。在两千多年前的古代，科学尚未发达，还没有讲究食品卫生的好方法，孔子提出五个避而不食，这就免除了因饮食不当引起的多种疾病。孔子还是个“美食家”，“食不厌精，脍不厌细”，吃得可口，于身体大有好处。当然孔子也并未完全排斥粗粮，他曾说“饭疏食饮水……乐亦在其中！”

孔子重视性情的陶冶，并具有一定的音乐欣赏能力。他说，听到一种好乐曲，可以三个月不吃肉。这虽然有些夸张，但音乐产生的怡人性情的作用，在今天已被科学所证明。孔子又说，智者仁者乐于山水。让人们陶冶性情于自然山水之中，这些无疑也是延年益寿的好方法。

（选自《健康文摘》1986年第3期）

“拳拳奉天理，坦坦息心机”

——长寿诗翁陆游的养生之道

死去原知万事空，但悲不见九州同；

王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。

这是陆游85岁临终前写出的千古流传的《示儿诗》。这首诗不仅反映了诗人的爱国热忱，也表现了他高龄仍才思敏捷、智力超群的身心状况。

陆游，生于1125年，卒于1210年，终年85岁。这在“人生七十古来稀”的封建社会里，可算不多见的长寿者了。当时由于北方金族统治者南侵，使全国人民处于水深火热中。陆游也陷入了逃难、天灾、无家可归的境地。根本谈不上营养与保健。以后他曾当过几任小官，也处于苦海无边，几度黜落中。在这种困苦的生活里，他一生之所以写出诗歌近万首，词作130多篇，不能不说与他有坚强体魄密切相关。

陆游的养生之道是什么？从他的一生部分著作中，可以归纳出三点：

一、防微杜渐，长寿有望

陆游从年青时代开始，就十分重视未老先防的体育锻炼。他懂剑术，喜踢球，善垂钓，会游泳，好打猎。后人称赞他不仅是一名“文才敏捷的书生，还是一位‘从军杀敌的壮士’”。他曾远涉重山“学剑白猿公”，长途奔波投南郑军旅。他在军中完全按着一名战士的要求锻炼自己。“军中罢战壮士闲”、“梁州球场日打球”、“叉鱼浪藉漾水浊、猎虎踢鞠南山空。射棚命中万人看，球门对植双旗红”的诗句，记述了紧张锻炼的生活场面。这样做，使他不仅有着—付完全适应艰苦军队生活的体质，也为长寿打下了坚实基础。

二、遇事镇定，忧不伤神

有经天纬地之才的陆游，虽有报国心，但得不到重用。他30岁才参加礼部考试。虽考了第一名，但由于他不能奉承奸佞秦

桡，又遭贬斥。以后曾出任过一些小官，但也都没能长久。在这种情况下，他用非常达观的态度对待人世间对他的种种不平。他在《卜算子·咏梅》词中写有“无意苦争春，一任群芳妒，零落成泥碾作尘，只有香如故”的佳句，借梅花连遭风雨侵袭，仍吐芬芳于世比喻自身。这是诗人不屈服恶势力的真实写照，也是他忧不伤神的养生秘诀。这种豁达的胸怀，使他能写出脍炙人口的诗词，使他能锻炼成一副战胜疾病的刚强筋骨。

三、老而不衰，体动心静

陆游在他的《老学庵笔记》杂文集中写道：“老人血气多滞，拜则肢体屈伸，气血流畅，可终身无手足之疾。”又记：“平生遇事未尝心动，故老而不衰。”他告诫人们常防“心动神疲”四字。他心胸开阔，喜爱优美的自然环境。有“八十心尚孩，看山玩水不知回”的词句，他把劳动、游戏看做是锻炼身体的手段，因之能自觉自愿去做。“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑”，“拳拳奉天理，坦坦息心机”。他经常做体操、叩齿、静坐、走步等活动。这种天天锻炼的结果是：“老夫垂八十，岩电尚烂烂，孤灯观细字，坚坐夜长半”。陆游的这些做法，今天看来，也是符合养生科学道理的。

（选自《大众健康》1987年第3期）

蒲松龄的医术和养生之道



1. 蒲松龄
知识渊博，才华横溢，不但在文学艺术上造诣很深，创作出了脍炙人口、举世闻名的《聊斋志异》，而且他对医术和养生之道也颇为精通。