

中國
經濟
出版
社

中國經濟出版社

古今中外长寿老人谈长寿

ANCIENT AND MODERN CHINESE AND FOREIGN
THE AGED OF LONG LIFE TAKING ABOUT LONGEVITY

李开祥 编著

中国经济出版社
China Economic Publishing House

(京)新登字 079 号

图书在版编目(CIP)数据

古今中外长寿老人谈长寿/李开祥编. —北京:中国经济出版社, 1995

ISBN 7-5017-000026

I. 古… I. 李… III. ①老年-保健-基本知识-世界②长寿-保健-方法-世界 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 08682 号

古今中外长寿老人谈长寿

李开祥 编著

中国经济出版社出版发行
(北京市百万庄北街 3 号)

各地新华书店经销

3209 工厂印刷

850×1168 毫米 1/32 7.375 印张 150 千字
1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷
印数: 00,001—8000

ISBN 7-5017-3512-3/Z·502

定价(精) 15.00 元 (平) 12.00 元

编者的话

自从离休以后，我就想如何寻找乐趣，安度晚年，开始曾尝试练功做操、种花养鸟，但往往做起来又兴趣不浓。回想自己虽然一直酷爱写作，出版过几本小册子，但都是专业性的，涉及范围窄，社会受益面不广。现在离休后，如何老有所为，再献余热，使自己的晚年增添新的光辉，在新的征途中做出新的贡献。于是在1991年初写了一首自勉诗，即：

岁月磋砣花甲年，往事酸甜苦辣咸。

遥望夕阳无限好，奋蹄暮年再向前。

我没有下海经商，也没有去搞经济实体，我的志向是再写点东西，写什么？我看了一些健康长寿的材料，但都是零星的、片断的，于是，我想把它们进行系统整理，编写一本《古今中外长寿老人谈长寿》的书。为此我天天跑图书馆，读书、看报、阅刊，有时还亲自走访采集，边看、边采、边写，用了五年时间，终于1995年完稿。

这本书稿既有古代传统的保健长寿经验，又有近代医学新的、科学的养生之道；既有中外首脑人物的健身之法，又有普通百姓的长寿秘诀；既有健身的，又有养心的；既有饮食起居方面的，又有身心体质锻炼方面的。我在编辑过程中，自觉受益匪浅。

在编此书时，有人对我说：“晚年了，享点清福吧！何必自找苦吃呢？”但我不仅不以为苦，反而充分享受到了“苦”中的乐趣，不但使晚景充满了生机，而且丰富了精神世界，真正体会到“生命在于运动”的意义。这几年我的身

体比离休前还要好，苦在外表，却乐在心中。苦与乐是事物不可分割的两个方面，有苦才有乐，是苦又是乐。在白发之年，我又一次体验到这一辩证道理。

在写此书过程中，得到众多热心人的帮助，提供资料的有王慕韞、李学光、杨锦文、杨蕴香、刘鸣静、李英豪等同志。特别是得到了很多领导的鼓励与支持，他们是河北省工商银行行长王振荣、邯郸工商银行行长徐秀岐，以及邯郸人民银行离休干部吴钦泰同志等。对同志们的帮助和领导上的支持，在此一并致以诚挚的谢意。

本书内容绝大部分来自不同时期的报刊杂志，因此，所涉及人的年龄是当时报导时的年龄。内容的排列，按资料收集的先后为序。

此书涉及的史料甚广，由于本人知识水平有限，采集整理中错误在所难免，恳请读者批评指正。

李开祥
1995年元月

序

人的生命只有一次。珍惜生命、健康长寿是人类共同的追求，也是社会文明进步的标志。《古今中外长寿老人谈长寿》一书集人类健康长寿慧法之大成，是对社会文明的一个重要贡献。

人有生有死，这是自然规律。但是，人的寿命究竟有多大潜力，是个千古之谜。人类在努力认识自然、征服自然的同时，也在探求着延缓衰老、延长生命的途径，生命的极限被不断突破，人均寿命在逐渐延长。《古今中外长寿老人谈长寿》，上溯春秋战国，下至今世寿星，域盖世界五大洲，择百家之真言，集精华于沧海，可谓“福海朗照千秋日，寿域光涵万里天。”这部书首先最为老年朋友所需要。老年人饱经生活磨难，历尽岁月沧桑，身心倍受耗损，科学将养调理已显得非常重要。这部书也为中青年朋友所需要。健身需趁早，莫待萧萧两鬓丝。纵观今古长寿者，多在年轻时就养成了良好的生活习惯。总之，这部书堪称人类健康长寿的指南。

我国目前60岁以上的老年人口已超过一亿，并以年均3%的速度增长，预计2000年将超过人口的10%，开始步入老年型国家。2040年是我国人口老龄化的高峰期，届时每四个人中就有一位老年人，其发展速度是相当快的。到那时，现在的中青年朋友都已进入人生暮年。国外一般是在经济发展水平较高的时候才步入人口老龄化社会的，而我国是

在经济发展水平还比较低的情况下进入人口老龄化社会的。我们的国情需要更加重视开发利用老年人才，而市场经济为老年人发挥余热创造了更为广阔的天地。西方国家八九旬老人，一身兼数职已屡见报端。老有所为的前提是身心健康。《古今中外长寿老人谈长寿》一书，不仅是对人们保健长生的贡献，也必将对我国经济发展产生积极的促进作用。

这部书的作者李开祥同志已是年过花甲之人，曾任中国工商银行邯郸分行总经济师，在金融方面颇有造诣，亦有不少著述。离休后，伏骥雄心未已，在继续研究金融的同时，览群书、集百报、访寿星，终成此书。孔子曰：“大德必得其寿。”李开祥同志这种心胸豁达、乐于奉献、自强进取的心境和精神，正是古往今来养生法的真谛。他在为人们奉献此书的同时，也为自己找到了延年益寿、老而不衰的“灵芝”。愿每个善良的人生命之树常青。

王振荣

Preface

Hunam Being has only one life. To value life and be healthy is not only common pursuit for mankind but also a mark for social civilization progress. «Talks on longlife by god of longevity in modern and ancient time in China or elsewhere» collects great achievements towards human health. This book is an important contribution to the social civilization.

It is natural regulation for life and death. But no one can imagine the potentialities for one's life-span. People try hard to understand and to conquer nature. At the same time, they are pursuing useful method to prolong life. Breakthrough is made all the time for extension of life and the average life-span is prolonged gradually. This book tells the reader throughout the Spring and Autumn Period and the Warring States Period. With its scope covering five continents in the world. It selects true words from numerous groups and essence from the blue sea. We can say, "may your fortune be the sun throughout the ages illuminating the sea. May your age be as gloriously radiant in the vast clear skies" The book is above all for the elders' need. The older people have tasted too much suffering and have experienced many vicissitudes of life. They have been mentally and physically exhausted. Therefore it's needful for scientific recuperation. Simultaneously it's for the middle-aged and young generation. We should preserve our health as early as possible instead of greying temples. To gaze far into the

ancient and modern times, most of those who have formed a living habit have long lives. In a word, this book can be rated as a guide to a healthy and long life for human race.

At present the elders aged over 60 have already exceeded one hundred million with an average increase by 3%. It's estimated that in 2000 the amount will exceed the whole population by 10% and our country begin to enter the elders group. In 2040 it will be the height of ageing society when there will be an elder in every 4 persons with quite a developing speed. At that time, the middle-aged and young people will have entered the declining years. But it is in the period of high level for economic development that it enters the ageing society outside China. Nevertheless our country will reach this extent with a low economic developing level. So it's needful for our conditions to pay more attention to make full use of old talented people. At the same time the market economic has created a more wide field for the olders to give out all their ability. We can often read in newspapers that there are many elders with several posts who are well over 80 or 90. The premise to be capable when someone is old is to be mentally and physically healthy. This book can not only a contribution to keep healthy long life, but also an active effect to economic development in our country.

Having been the chief economist of Handan Branch, ICBC, the author of this book comrade Li Kaixiang over 60 years old has got many achievements in Finance together

with many works. After retirement, he never stops cherishing high aspirations while he continues studying finance, he has also read lots of books, collected from hundreds of newspapers, visited the gods of longevity, finally this book is finished. Kongzi have said: "One who has noble character is doomed to have a long life." It is true meaning of the rules for keeping in good health that equals to the spirits of comrade Li kaixiang, who is open-minded, enjoy dedicating and implores with unbirding will. while he gives the book to readers, he has also found glossy ganoderma to prolong life and feel old but vigorous. May the tree of life for each kind person has great vitality.

Wang Zhengrong

目 录

1. 孔子的“三戒” (1)
2. 老子的“三法” (1)
3. 武则天的“三则” (1)
4. 乾隆的十六字诀 (1)
5. 齐白石的“三秘” (2)
6. 梁漱溟的三幅 (2)
7. 华君武谈健身之道 (2)
8. 曾国藩的养生法 (3)
9. 科学发明家说延年益寿 (3)
10. 陈椿老人谈长寿 (3)
11. 冰心老人说养生 (4)
12. 董寿平说长寿 (4)
13. 苏东坡的养生 (4)
14. 庄子谈养生 (5)
15. 毛泽东的长寿秘诀 (5)
16. 里根的健康诀窍 (5)
17. 郑座山的养生五字经 (5)
18. 梅格林的奇眠 (6)
19. 马三立谈健身之道 (6)
20. 陈立夫谈长寿 (7)
21. 庄希泉的长寿之道 (7)
22. 郎静山的养生之道 (7)

23. 邱吉尔为何长寿 (8)
24. 马寅初的健身之道 (8)
25. 希腊人的长寿秘密 (8)
26. 希尔的长寿秘密 (9)
27. 严道明老人谈长寿 (10)
28. 日本人的健康十训 (11)
29. 刘建章谈长寿之道 (11)
30. 中国长寿之乡探秘 (12)
31. 白忠懋谈饮食清淡乃康寿 (13)
32. 陈春清老人百岁长寿记 (14)
33. 廖世隆谈感情应力与长寿 (16)
34. 郭振东谈养生十三法 (17)
35. 卡尔迈谈长寿五要素 (18)
36. 周小寒谈寿命与爱好 (19)
37. 霍华德谈长寿要诀 (19)
38. 怎样多活二十年 (20)
39. 百岁黑人谈长寿 (22)
40. 几个长寿“秘诀” (22)
41. 封志强谈老人营养 (24)
42. 叶明柱谈十字健脑法 (25)
43. 浩兰谈冬季的养生之道 (26)
44. 智地谈生命在于脑运动 (27)
45. 虞秋宁谈生命在于平衡 (28)
46. 光中谈老年人怎样抗寒防病 (29)
47. 丁瑞坤谈养生三、五、九 (30)
48. 铁勇谈老人明目有食诀 (30)
49. 范宏青的益寿三字经 (31)

50. 尼克松的长寿秘诀 (32)
51. 田秀清多活一年的艺术 (32)
52. 任凡谈脚部保健 (33)
53. 钱君荀养生秘诀 (34)
54. 鲍蹇谈养生贵“适” (36)
55. 朱小康谈健康长寿之路 (37)
56. 王大书年逾九旬谈健身 (39)
57. 蒋曙晖谈中庸之道与养生之道 (40)
58. 邹大进谈老年人如何补钙 (41)
59. 崇恩富的养生格言 (42)
60. 陈魁元的活血化瘀抗衰老十法 (43)
61. 陆游健身养生诗 (46)
62. 褚嗣棠谈中国古代养生学 (47)
63. 牛毅谈勤奋者寿命长 (50)
64. 马孟超谈限食益寿的新发现 (50)
65. 肖祥云养生十戒 (52)
66. 贺自强三十二字养生诀 (52)
67. 汉字谈老而“不老”的秘诀 (54)
68. 南光谈老人夏日三忌 (55)
69. 桂兰华谈世纪老人朱杞瞻 (56)
70. 纪国安谈忍能长寿 (58)
71. 张若力谈食用红薯长寿 (59)
72. 常民谈清字长寿歌 (60)
73. 中医长寿秘诀 (60)
74. 孙思邈谈长寿养生法 (61)
75. 陈嘉庚的八条经验 (62)
76. 张国基的长寿之诀 (62)

77. 吴自强谈健康	(62)
78. 刘海粟的长寿之道	(63)
79. 孙毅将军的长寿秘诀	(63)
80. 田卫谈健康	(63)
81. 吴图南谈长寿	(63)
82. 何潘氏的长寿秘诀	(64)
83. 姚全室的长寿秘诀	(64)
84. 徐得新的长寿秘诀	(65)
85. 袁登梓老俩口谈长寿	(65)
86. 谢侠逊的“五不五健”	(65)
87. 朱红枝的长寿秘诀	(65)
88. 访百岁老人赵志庵	(66)
89. 胡夫兰德谈长寿	(67)
90. 诺曼斯谈笑对健康	(68)
91. 康德的健身法	(68)
92. 美国人的延年益寿法	(69)
93. 戴维斯的长寿秘诀	(69)
94. 南木宪吉的健身法	(70)
95. 阿巴斯·哈萨的长寿秘诀	(70)
96. 那非萨的长寿秘诀	(70)
97. 赛谬艾尔的长寿秘诀	(70)
98. 阿位费谈长寿	(70)
99. 安塔斯的长寿法	(71)
100. 千名百岁老人长寿综述	(71)
101. 吐地的生活节奏	(72)
102. 萧伯纳的长寿秘诀	(73)
103. 运动使雨果长寿	(74)

104. 闫熙丰谈恩爱夫妻多长寿 (74)
105. 崔岩说和睦家庭利于长寿 (75)
106. 太行深处的长寿村 (76)
107. 柳焕章夫妇谈长寿 (77)
108. 贞集谈人足十乐寿也 (77)
109. 孙及民的养生之道 (78)
110. 哈吉的长寿秘诀 (79)
111. 郑集谈健康长寿之路 (79)
112. 孙键谈自寻乐趣健康长寿 (85)
113. 马虹谈养性 (87)
114. 李崇贵谈十乐 (91)
115. 孙秀珍谈长寿秘诀 (92)
116. 陈实谈老人食粥可延年 (93)
117. 八卦中的养生理论 (95)
118. 庄子再谈养生之道 (99)
119. 厉鼎禹谈养身二十宜 (103)
120. 汪洋谈健身谚语 (106)
121. 华佗谈长寿 (106)
122. 老子再论长寿 (107)
123. 曹操的养生之道 (109)
124. 马玉光谈健康长寿十诀 (111)
125. 付红军谈老人运动好处多 (114)
126. 朱伦信谈练习书法益寿 (117)
127. 诸葛亮论养生 (119)
128. 白居易的养生之道 (119)
129. 苏东坡再论养生 (120)
130. 米斯尼莫夫谈长寿秘密 (122)

131. 德莫拉谈长寿特点	(123)
132. 法国学者谈长寿	(123)
133. 苏联学者谈长寿	(124)
134. 潘辑谈养生	(124)
135. 孙运德谈学习与健康长寿	(126)
136. 陈宝媛谈饮茶保健长寿	(128)
137. 陈骏驰谈情绪与健康长寿	(131)
138. 考察队谈长寿因素	(135)
139. 冉大姑长寿之谜	(135)
140. 河南对百岁老人寿龄探索	(135)
141. 胡厥文的养生之道	(137)
142. 长寿之家的秘密	(138)
143. 吴国隆延年益寿四法	(139)
144. 怎样活到一百岁	(140)
145. 陈立夫笑谈养生	(143)
146. 邓小平健康长寿之谜	(145)
147. 十叟长寿歌	(146)
148. 舒治玉百岁返老还童	(146)
149. 黎锦熙的养生之道	(147)
150. 冯德培谈养生	(147)
151. 佛教与延年益寿	(148)
152. 中曾根的长寿经	(149)
153. 董庭瑶的养生之道	(150)
154. 窦公长寿诀	(151)
155. 谢肇老人的长寿经	(152)
156. 翟济生的养生之道	(153)
157. 李剑晨谈长寿之道	(154)

158. 杨翠德的长寿奥秘	(155)
159. 曹正明高寿有奥秘	(156)
160. 谢添的长寿经	(157)
161. 陈翰生谈长寿之道	(158)
162. 李鼎铭养生有术	(159)
163. 刘桂英寿而康	(159)
164. 隋园老人的健身法	(160)
165. 顾燕荪的长寿之道	(161)
166. 林散之高寿有秘诀	(162)
167. 谢昌仁的养生之道	(163)
168. 百岁秦老太养生有学问	(165)
169. 王光英谈健身之道	(166)
170. 向守志的保健法	(167)
171. 袁世海长寿之道	(168)
172. 季羨林的养生之道	(169)
173. 陈述的养生之道	(169)
174. 吴之衡健康长寿之奥秘	(170)
175. 王忠义长寿四诀	(171)
176. 法国百岁老人长寿经	(172)
177. 精力充沛的萨马兰奇	(173)
178. 长寿“季军”贾殷氏	(174)
179. 丁泽民养生之道	(175)
180. 干祖望的养生之道	(176)
181. 樊培禄的养生之道	(177)
182. 中国长寿王后——孔英	(178)
183. 心慈则长寿	(179)
184. 罗素的长寿经验	(180)