

世界名人

长寿传奇

赵孟祥◆编著 上册

民族出版社



世界名人长寿传奇

赵孟祥 编著

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界名人长寿传奇/赵孟祥编著. —北京:民族出版社, 2001. 12

ISBN 7-105-04735-6

I. 世… II. 赵… III. ①长寿—方法 ②名人—生平事迹—世界 IV. ①R161.7 ②K812

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 082549 号

VBAA13/01

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

北京精美实华图文制作中心微机照排 迪鑫印刷厂印刷

<http://www.e56.com.cn>

各地新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 29.5 字数: 734 千字

印数: 0001 - 3000 册 定价: 52.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(总编室电话: 64212794; 发行部电话: 64211734)

献给希冀成功和长寿的人们

(代前言)

古往今来，凡是生活在人世间的男女老少，不论地位怎样悬殊、语言如何差异，肤色多么不同，谁不希冀平安健康？谁不期盼益寿延年？寻求生存、长寿是人的本能。随着科学技术的进步和生活水平的提高，人们更加注重寻求延缓衰老，健康长寿的方法，以期更好地奉献社会，享受生活。我们编写《世界名人长寿传奇》的初衷就是要通过寿星生命的轨迹，客观地介绍他们的养生之道、感情历程和事业的成功之道。让广大读者从中得到启迪。

根据我国古代确定寿星的界定标准：上寿百岁以上，中寿90岁以上，下寿80岁以上（《昭公三年纪》）。《世界名人长寿传奇》收集了从公元前200年到今天的有根据可考、有史可查的全世界范围内的近数十位寿星。其中不乏帝王后妃、总统总理、将军元帅、科学家、企业家、文学家、艺术家、医学家、哲学家、深山老农等等，一系列的对人类有影响的人们。这些寿星中多是在某个领域中做出了突出成绩的代表人物。但是更重要的是他们都有独特的养生之道，甚至有的堪称为人类历史上颇有影响的养生学家。在编写此书中，我们力求做到融知识性、思想性、可读性、趣味性和可操作性为一体。每一位寿星都有着鲜明的个性，时代的烙印，地域和文化的影响，成才和健康发展的道路。我们特别注意把各个国家、地区、不同时代的养生长寿的方法，通过人物生平介绍给读者。任何事物都不是千篇一律一成不变的，因此，读者朋友在吸取、运用养生之道时，一定要根据自身的条件

进行，否则就不能达到预期的效果。我们不仅写了这些寿星的成功，同时也不回避他们在事业和感情上的挫折、失败，直至对负面人生的描述。我们力求把生活还原给读者，期望读者从绚丽多彩、立体的生活画卷中得到启发，激励人们扬长避短，开拓创新，奋发有为，创造更加灿烂的明天。

《世界名人长寿传奇》有别于传记文学和益寿养生的书籍，本书通过这些寿星使读者既可以了解他们辉煌的人生，又可以领悟他们益寿延年的方法。人的延生、衰老、死亡是不以人的意志为转移的自然规律。中国历史上的帝王将相违背这一自然规律，为寻求长生不老之药，炼制各种所谓的灵丹妙药，仅唐朝就有唐太宗等前后六位皇帝，皆因服用长生不老之药而暴亡。国外也曾有吸童男鲜血或输血延年的说法，教皇诺森第八信奉这一说法，于1492年进行了一次输血。岂料他和三个他心爱的孩子同时丧命。欧洲风行的洗胃放血延年益寿法，使法国路易十三在十个月中灌肠210次，清泻215次，放血47次，结果年仅43岁的路易十三过早而亡。

当然，养生之道古今中外确皆有之。养生包括人自身的完整统一性和对环境的适应和改造的能力，要考虑生活与工作的环境，饮食与营养的调配，劳动与休息的结合，体育运动与健康，疾病的预防与治疗，人的情感与道德修养等等。从现代医学发展的角度看，人的寿命是可以延长的。世界卫生组织曾宣布每个人的健康和寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于气候的影响。由此而见，依据科学的方法延缓衰老与增寿，将是社会发展的必然趋势。

《世界名人长寿传奇》中所收录的寿星，都曾创造过辉煌，但是他们的命运和寻常百姓一样，他们当中有的或从小残疾，或忍受病痛的折磨，或前程受到挫折、失败，或感情受到极大的伤

害，面对种种逆境，他们凭着顽强的毅力和博大的胸怀，凭着对事业的执着追求和对生活火一般的热情，凭着坚定信念排除了巨大的痛苦与无奈，走出逆境创造了无数次辉煌。他们的人格力量和百折不挠的精神对在社会主义市场经济大潮中的有志者将会有所裨益的。

我国已步入老龄社会，据统计到2000年，我国老龄人口将达到1.3亿，占我国人口的11%，健康长寿将成为亿万人民关心的问题。美满和睦的家庭中，子女们衷心希望父母长寿健康，父母们殷切希望子女成才，《世界名人长寿传奇》既是送给父母长辈的最好礼物，也是送给子女晚辈的最好礼物。我们编写《世界名人长寿传奇》的目的就是通过它给人们编织一条通向事业成功和健康长寿的纽带，使读者朋友从中获益，这对我们是莫大的欣慰。

在编写的过程中，由于资料的短缺和编写角度等诸多原因，难免有挂一漏万之处，我们希望在续篇中弥补。同时，我们吸取借鉴了国内外一些研究成果，限于篇幅，恕不逐一标明，在此一并致谢。

本书的主要撰写者为赵孟祥、李丽娟、关珂、邢静、张青，参加撰写的还有张红宇、何光夏、钱丽萍、刘晋鲁、高艳君、何佳涇等，由赵孟祥、李有明、李丽娟统稿。

愿本书给您带来健康长寿、事业成功！

祝好人一生平安！长寿百岁！

目 录

揭示生命奥秘的伊万·彼德罗维奇·巴甫洛夫·····	(1)
周游世界捕捉灵感的作家伊凡·亚历克赛维奇·蒲宁·····	(11)
年近百岁的石油大亨约翰·洛克菲勒 ·····	(18)
在孤寂中塑造艺术圣殿的天才米开朗基罗·····	(38)
享有国际声誉的政治家诗人桑戈尔·····	(52)
热心慈善事业的美国女作家赛珍珠·····	(64)
美国《独立宣言》执笔人托马斯·杰斐逊 ·····	(69)
142 岁的伊斯兰长老夏不鲁罕丁 ·····	(86)
世界文坛的老寿星萧伯纳·····	(90)
监禁中造就的作家伊沃·安德里奇 ·····	(99)
把美献给人们的珍珠大王御本木幸吉·····	(105)
标新立异的作曲家伊戈尔·斯特拉文斯基 ·····	(115)
世界著名旅店大王希尔顿·····	(124)
孤傲、自信的法国总统夏尔·戴高乐 ·····	(141)
由苹果落地而得到启发的依撒克·牛顿 ·····	(153)
给世界带来光明的托马斯·爱迪生 ·····	(160)
总统心中的祭司梅隆·····	(172)
探索气象奥秘的大师竺可桢·····	(184)
变态的法国作家安德烈·纪德 ·····	(199)
成吉思汗的外交官阿剌浅·····	(207)
将喜怒融入歌中的诗人埃乌杰尼奥·蒙塔莱 ·····	(215)
除虎将军别的因·····	(220)
马拉维共和国的国父海斯廷斯·卡穆祖·班达·····	(226)
铁血宰相俾斯麦·····	(235)

一生追求爱情、知识与和平的哲学家伯兰特·罗素	(258)
爱国华侨的旗帜陈嘉庚	(266)
肯尼亚民族主义领袖肯雅塔	(286)
从流浪儿到艺术家的喜剧天才查尔斯·卓别林	(299)
靠意志力支撑的残疾画家弗朗西斯科·戈雅	(309)
从小机械迷到汽车大王的福特	(321)
情场老手吝啬鬼石油帝国皇帝格蒂	(347)
与血癌抗争 12 年的女总理果达尔·梅厄	(370)
首位私访延安的国民党将军何基沣	(378)
晚年与癌症拼搏的美国总统赫伯特·胡佛	(393)
热爱黑森林的瑞士作家赫尔曼·黑塞	(407)
不向命运屈服的残疾女作家海伦·凯勒	(414)
埃塞俄比亚的末代皇帝海尔·塞拉西	(425)
百岁活寿星小麦大王金善堂	(440)
从乡村牧师到神学泰斗的卡尔·巴尔特	(460)
把女人装扮得更加美丽的服装魔术师可可·查内尔	(467)
荣誉和耻辱并存的作家克努特·哈姆生	(479)
靠汉堡包发迹的快餐王克罗克	(487)
嗜爱旅游的钢铁大王卡内基	(495)
妙手接生五万婴儿的白衣天使林巧稚	(515)
大地之子——李四光	(533)
印度诗圣罗宾德拉纳特·泰戈尔	(554)
赏梅读书养生得法的爱国诗人陆游	(573)
从部落酋长到国家领袖的莫舍希	(593)
光大儒学之圣——孟子	(601)
吃斋念佛爱打麻将的“福”太后钮祜禄氏	(613)
终生童心未泯的画坛巨匠帕布洛·毕加索	(624)
精通养生之道的国画大师齐白石	(637)
中国杰出的养生学家药王孙思邈	(664)

被拘 28 年仍忠于朝廷的重臣石天麟	(675)
百岁活寿星孙越崎	(680)
对爱情忠贞不渝的黑马总统的夫人莎拉·奇尔德雷斯·詹姆斯	(703)
劳逸结合、相得益彰的南斯拉夫总统铁托	(714)
风情万种的灰胡子画家提齐亚诺·维塞利奥（提香）	(727)
终生沉醉在艺术中的芭蕾舞女神乌兰诺娃	(742)
惩治恶吏忠言直谏的名臣王磐	(764)
兴趣广泛、多才多艺的长寿首相温斯顿·丘吉尔	(777)
中国第一位地质学博士翁文灏	(795)
酒神战神吾也而	(813)
融帝后为一身的女杰武则天	(817)
世界伟大画家张大千	(835)
美国宪法之父——小个子詹姆斯·麦迪逊	(860)
把人类带入“蒸汽时代”的詹姆士·瓦特	(873)
逍遥自在的庄子	(880)
信仰虔诚、延年益寿的伊玛目·朋佐尔	(889)
一生迷恋读书科学试验的严济慈	(895)
最长寿的美国总统约翰·亚当斯	(916)

揭示生命奥秘的

伊万·彼得罗维奇·巴甫洛夫

(1849—1936年)87岁

俄国生理学家

业绩：俄国最伟大的生理学家和世界上第一个获得诺贝尔奖金的生理学家。1879年获医学博士学位。1907年被选为俄国科学院通讯院士，1912年英国剑桥大学授予他荣誉博士学位。86岁时荣获“全世界生理学界元老”的光荣称号。他一生的贡献是多方面的，他的研究涉及生理学的各个部门，最杰出的贡献则集中在三大领域，即血液循环生理学、消化生理学 and 高级神经活动心理学。他的高级神经活动学说对于医学、生理学及哲学等方面都有影响。主要著作有：《消化腺机能讲义》、《动物高级神经活动（行为）客观研究二十年经验》及《大脑两半球机能讲义》。

生活情趣：热爱劳动和锻炼，他经常在花园里扫地、种花、挖土、施肥、浇水、捉虫。节假日喜欢去划船、游泳、爬山、骑自行车、做游戏、看小说。每星期四在吊环、双杠、鞍马等器械上进行肌肉训练。喜欢收集各种标本、集邮和冷水浴。节制烟酒，生活极有规律，70岁后喜欢负重散步。

益寿格言：“在大地上劳动，使我终生保持精力充沛，我想这也是我长寿的主要基础。”“一靠劳动和锻炼，二是遵守生活制度，三是节制烟酒。这是养生之道和长寿秘诀。”

养生食物：蔬菜、土豆、牛肉。

无情的爱情最有情

1849年9月27日，俄国中部的梁赞镇，一个贫穷教区的牧师家里出生了一个男孩，这个牧师家收入微薄，子女又多，生活艰难。尽管如此，全家还是欣喜地迎接这个小生命的到来，这个孩子就是巴甫洛夫。

艰难的生活，沉重的家庭负担落在父母的肩上，但父母从不叫苦，正直开朗的父亲还是整日乐呵呵的，他除了尽心完成神职工作外，还经常干些农活来维持一家人的生计。勤劳的母亲也不定期的到富人家去做女佣人，挣钱贴补家用。繁忙的工作，困苦窘迫的家境，并没有改变做父亲的好读书习惯，他的书架上摆满了各种各样的书籍和杂志，他还鼓励孩子们多读书，为他们创造良好的学习环境。

聪慧、懂事的巴甫洛夫，从品行正直，意志坚强的父亲身上学到很多东西，尤其继承了父亲勤劳好学的美德。他经常帮助父亲在菜地果园干活，替母亲料理家务，一有空就跑到父亲的书架上翻找各种书读。1860年他11岁时被父母送到梁赞的教会中学读书。小巴甫洛夫非常珍惜读书的机会，课余他阅读了许多自然科学和生理学的书，逐渐对生理学发生了兴趣，而这期间正是进步思想和自然科学在俄国发展的时期。19世纪60年代，俄国的革命民主主义者赫尔岑、别林斯基、车尔尼雪夫斯基、杜勃罗留波夫及启蒙运动的政论家比萨列夫等，对社会生活和科学上的反动思想进行着艰苦卓绝的斗争。同时，这些思想家还在自然科学，特别是在生物学领域传播唯物论的观点。他们关于生物学的许多精辟的论点，深深地影响了俄国年轻的一代，也打动了巴甫洛夫的心，对他一生所走的道路起了重要的推动作用。

巴甫洛夫怀着强烈的好奇以及追求科学真理的心情，如饥似渴地阅读他们在刊物上发表的文章，以及自然科学的论文。这

时，他从《大脑的反射》、《日常生活的生理学》等著作中初步了解了生理学，尤其是人类和动物大脑活动的奥秘。他对教会中学灌输的人体是神创造的观点从不苟同，对毕业后当传教士更是不情愿，一心想打开科学的奥秘之门。他的想法得到了父亲的支持和帮助。父亲不理会上级教士的反对与警告，没等巴甫洛夫从教会中学毕业，于1870年把他送进了彼得堡大学数理系的生物科学部学习。

上了大学的巴甫洛夫认为人有一次生命都不够，何况只有一次，在人的一生中应该有所作为，不能虚度光阴，因此他非常勤奋。大学时代，他安排好每一分每一秒，如饥似渴地吸收着知识。每读一本书，每做一次实验，他都像探寻到奇珍异宝一样。为了有健康的身体作为学习的保障。他每天坚持洗冷水浴，无论春夏秋冬。这不仅锻炼了他的身体，也锻炼了他的意志。孜孜不倦的努力终于有了收获，大学三年级时，他成为老师生理学教授西昂的得力助手，并在老师指导下开始从事神经对血液循环影响的研究。1875年26岁的巴甫洛夫同阿法纳西耶夫合写了一篇论述支配胰腺神经的毕业论文，为此他被授予一枚金质奖章，并获得硕士学位。

巴甫洛夫从彼得堡大学毕业后在充当西昂教授的助教的同时，又进入军事医学院学习。1876年至1878年，巴甫洛夫在乌斯季莫维奇教授领导下的军事医学院兽医部生理实验室里做研究，1878年俄国著名医学家波特金教授邀请他到自己实验诊所的生理实验室工作。巴甫洛夫在这个原为浴室，设备简陋的小实验里工作了十多年。他始终是这个实验室的组织者和领导者。在这个小实验室里波特金教授全力支持他的科研，并在理论上对他进行了精心指导，这对巴甫洛夫在科学上的成长有重大影响。

从1874年开始巴甫洛夫用了15年时间研究血液循环生理学。他发现了胰腺的分泌神经，又在心脏神经中发现了一种特殊的神经纤维，这种神经只能控制心跳的强度，而不影响心跳的快

慢。科学界人士为表彰他这一新发现，把这种神经称为“巴甫洛夫神经”。他在博士论文《心脏的离心神经》中，第一次证明心脏功能受四条神经支配。这四条神经分别发挥阻止、加速、抑制和兴奋的作用。1888年巴甫洛夫把他在这方面的研究成果写成一篇论述兴奋神经的著作发表。他把兴奋神经的影响归结为营养方面的影响。他这一理论成为奥尔别里院士关于交感神经系统顺应性营养机能学说和斯别兰斯基院士关于病理学中神经系统营养性机能学说的基础。

在科学实验中，巴甫洛夫经常干一些粗活脏活。在科研中，他亲自动手，亲自观察，他这样做既可直接观察到实验效果，对身体健康也有好处。他说：“劳动后，虽然肌肉会感到疲劳，但会给人留下愉快的痕迹，会给人增添精神上爽快的健康的感受”。他对科学研究工作的要求也非常严格，他要求每个助手的实验记录都要百分之百的准确。他经常说：“要对某个专题有兴趣，那就劳您的驾，从头到尾自己动手，要用自己的手和眼睛！这是我们的最高原则。”1879年冬，巴甫洛夫在军事医学院毕业后留校进修，同年12月19日获医学博士学位。

巴甫洛夫对科学实验极为投入，对谈恋爱却有点漫不经心。常常冷落了未婚妻。一天晚上，俩人很难得地到了一起，刚见面，巴甫洛夫着急地说：“快把你的手给我！”未婚妻柔顺地把手伸过去，巴甫洛夫以医生的职业姿势拉住她的手，用手指压着试验她的脉搏，好一阵说：“没有不正常的跳动。放心吧，你的心脏的确很好。”未婚妻听了这出乎意料而又毫无感情的话，伤心地走了，巴甫洛夫像是没有这回事似的，又去做他的血液循环生理学实验去了。后来，善解人意的未婚妻，了解了巴甫洛夫对工作的投入和奉献，原谅了他，并给予他多方面的支持。

一年除夕夜，巴甫洛夫的未婚妻和朋友到他家作客。可他一钻进实验室就忘记了时间，忘记了他请的客人，朋友们左等右等不见主人露面，便陆续走了。未婚妻向朋友们道了歉，并将他们

一一送出门，然后走向实验室，伫立在门外的雪地里静静地等候她心爱的人。时钟打了12下，新的一年开始了，巴甫洛夫这才从实验室走出来。看到雪中的未婚妻，这才想起请客的事，他满怀歉疚的拉住未婚妻，拥着她回到家里，为她补过了一个快乐的除夕夜。相互的理解最终使他们走到了一起，1881年巴甫洛夫与未婚妻，本校教育系学生塞拉菲玛·瓦西里耶夫娜·卡尔捷夫斯基亚结了婚。

1883年巴甫洛夫成为军事医学院的生理学讲师。第二年赴德国留学，两年后回国。回国后他发现了管制胰腺分泌的神经，完成了假喂饲的典型试验，为他在消化系统方面的研究打下了坚实的基础。1890年，他成为军事医学院药物学系教授，同时担任实验医学研究所的生理学研究室主任，从事消化生理学的研究。

对消化生理学的研究巴甫洛夫在大学时代就已开始。此后，从1879年到1897年他在这方面又花费了近20年的时间。在消化腺的研究中，他发现胰腺和胃腺等主要消化腺有分泌性的神经支配。巴甫洛夫还创造了多种外科手术，改进了实验方法，以慢性实验代替了急性实验，从而把外科手术引向整个消化系统。

巴甫洛夫对实验要求一丝不苟，同他一起从事研究的助手都是经过严格训练的，如果发现助手稍不认真，他就非常愤怒和失望。有一次，他与助手契斯达维奇一起作狗的心脏离体孤立循环的实验，由于契斯达维奇不小心，将夹子遗忘在狗的颈静脉上。巴甫洛夫气愤之极，大喊：“见鬼！……”扯下夹子摔在地上，解开外套，把外套扔到屋角，然后将愤怒的眼光落到契斯达维奇的身上。巴甫洛夫说：“发生这一切情况以后，我发现，亲爱的先生，您到这里来已失去任何意义了。”契斯达维奇非常懊悔，他自己思量，这份实验工作要丢了，于是他写下了辞职书。但是到了晚上，他接到巴甫洛夫写给他的一张纸条，上面写道：“不要妨碍事业。明天请来做实验。”巴甫洛夫这种一丝不苟，以事

业为重的精神最终使他获得巨大成功。

巴甫洛夫将他在消化生理学方面的研究成果收入他的著作《消化腺机能讲义》中，这部著作成了全世界生理学家的指南，各个国家争相翻译成本国的文字。1895年，巴甫洛夫转到军事医学院生理学系，担任领导工作，直至1925年。

科学需要人的全部生命

从1903年起，巴甫洛夫连续30年从事高级神经活动心理学的研究。在他转变研究方向时，同他一起工作多年的得力助手兹凡采夫再也受不了这种无休止的紧张工作，离开了巴甫洛夫，还指责他的新实验是永远不能成功的一个“疯狂的念头”。巴甫洛夫并不因为这个打击而退缩，他毅然对其他助手说：“我们到实验室去吧。把狗准备好，我们要数它的唾液。如果必要，就数它十年，二十年。”其实，巴甫洛夫并不是工作机器，他的生活是丰富多彩的，他喜欢收集各种标本，喜欢集邮。他是个既善于工作又善于休息的人，每到休息时，他就将那些紧张的实验和浩如烟海的资料忘得干干净净，尽兴地去游泳、散步、爬山或是兴高采烈地做游戏，有时也以看小说作为消费。

他常说：“过度疲劳是工作无组织无秩序的结果”。巴甫洛夫的生活就极有规律。他的作息表是：早7点起床，然后做操、洗冷水浴；8点50分前做好一天的行动计划；9点开始工作学习；下午1点50进实验室；6点晚餐，餐后休息两小时，然后再工作。这个作息表是很少变动的，巴甫洛夫也极为守时。有一次，他的助手们在做一项实验，但大家的手表计时都不一样，有人便提出，巴甫洛夫教授进实验室门的时间，准是下午1点50分。话音才落，巴甫洛夫走进了实验室，大家按此对时，后经电台验证，果然一分不差。巴甫洛夫还喜欢将各种不同性质的工作穿插着做，以使大脑皮层各部位轮换得到休息。就是这种高效率的工

作和丰富的高效率的休息，使他保持了旺盛的精力。

在实验室里，巴甫洛夫和他的助手长时间忘我的工作。由于他的工资低，家庭人口多，他的家庭经济非常困难，即使这样，他还时常用自己的薪金去购买实验用的动物和其他研究必需品。他的生活就不得不靠朋友资助或典当旧物维持。学生们看到这种情况，想在经济上给他一些帮助。他们以请巴甫洛夫补课为名，大家分摊一些钱，送给他。可是巴甫洛夫没有把钱用在自己的生活上，而是全用来买了实验用的动物。

1904年，为表彰巴甫洛夫在消化研究方面的卓越成就，斯德哥尔摩卡罗琳医学院把当年的诺贝尔生理学和医学奖金颁发给他。这是最高的国际荣誉。他是俄国第一个享有这种崇高荣誉的科学家，也是世界生理学家中第一个获得这种奖金的人。当他获得奖金时，有一个生意人劝他将奖金分出一部分作投机买卖，并保证能获得厚利。可巴甫洛夫气愤地回绝道：“这些钱是我经过孜孜不倦的科学劳动得来的，而科学跟交易过去没有，将来也更不会有任何共同之处。”1907年，巴甫洛夫被选为俄国科学院通讯院士。1912年，英国的剑桥大学授予他荣誉博士学位。

巴甫洛夫汲取达尔文的进化论和谢切诺夫反射论的精华，从狗的流唾现象入手对大脑皮层和大脑两半球的活动进行了长时间的研究，创立了条件反射学说。利用条件反射，可以更彻底，更精确地研究大脑两半球的正常活动和病理活动。从而揭开了大脑机能的奥秘，开创了真正的大脑生理学。

一次，他的助手带着试验记录和画好的曲线送给巴甫洛夫审阅，这个试验的结果表明，动物在长时间的饥饿之后，仍然会有消化液流入空的消化道。巴甫洛夫认为这是完全不可能的，他把助手送来的记录和画好的曲线图扔掉，说：“胡说八道，不可能有这样的事情！我看不出它分泌的意义来！”助手又重新做了试验，所得到的结果和第一次一样。进而巴甫洛夫认为怎么也不会有这样的事，他立刻亲自进行了这个试验，在饥饿的狗的面前坐了一

昼夜。试验结果与他的助手得到的完全一致，他兴奋极了，对助手亲切地说：“您胜利了，我恭喜你！您可以认为你的博士学位已经准备好了。”

1917年10月俄国社会主义革命胜利，巴甫洛夫欣喜若狂，以更大的热情投入到工作中。作为生理学家，巴甫洛夫更懂得身体对工作的重要性。俄罗斯是个喜欢饮酒的民族，而巴甫洛夫对烟酒都很节制，他说：“酒、烟草会伤害心脏，若能节制烟酒，你们就会像意大利画家提香那样活到百岁”。他还常年坚持锻炼身体。他把每星期四定为“肌肉兴奋日”，这一天巴甫洛夫身穿白衬衣，系着黑色蝴蝶领结，兴致勃勃地在双杠、吊环和其它器械上闪转腾挪。就在他年近70时，还练吊环和鞍马。平时他还参加划船、做操、骑自行车等活动。巴甫洛夫60多岁时，领导着彼此相距20公里的3个实验室的工作，他每次去这3个实验室都坚持步行，时速每小时5公里。巴甫洛夫很注意利用空气、水、阳光来锻炼身体。他除坚持冷水浴外，不论冬夏，他卧室的气窗总是开着，以此保持自己的心血管系统机能一直处于正常状态。这样他直到晚年仍精力充沛，具有惊人的工作能力。

1919年，年轻的苏维埃共和国处在极其困难的境地，巴甫洛夫不仅自己生活困难，实验室也经常停电、停水，就连供实验用的狗，因没有饲料喂养也一只一只地饿死了。列宁在繁忙的事务中还关心着巴甫洛夫的科学实验。列宁知道巴甫洛夫的情况后，立即委托高尔基去拜访他，了解他工作中的困难。巴甫洛夫说：“需要狗，狗！情况已经到了这种地步，得自己到街上去捉狗。”

当高尔基问他是否需要增加他的口粮时，他一口回绝：“不用，不用！给别人多少，就给我多少，不要多给。”巴甫洛夫夫人只求帮助他的科学研究工作，而拒绝对他个人的资助。

1921年1月24日，鉴于巴甫洛夫科学实验的巨大意义和他在工作中遇到的困难，苏联颁布了列宁亲自签署的人民委员会特