

毛泽东

MAOZEDONG DE BAOJIANSHENGHUO
YUYANGSHENGZHIDAO

的保健生活与养生之道

王鹤滨◎著

中国青年出版社

毛泽东的

MAOZEDONG DE BAOJIANSHENGHUO
YUYANGSHENGZHIDAO

保健生活

与养生之道

王鹤滨◎著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

毛泽东的保健生活与养生之道/王鹤滨著.

—北京:中国青年出版社,2005

ISBN 7-5006-6500-8

I. 毛... II. 王... III. 毛泽东(1893~1976) - 保健 - 方法
IV. A752

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093692 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64034349 营销中心电话:(010) 64065904

聚鑫印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 6.25 印张 2 插页 120 千字

2005 年 8 月北京第 1 版 2005 年 8 月河北第 1 次印刷

印数:1-9000 册 定价:12.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

写在前面

中国有句古话：“上医治未病，下医治已病。”此话意境高远深邃。我在担任毛泽东的保健医生之前是位下医，即使做了保健医生之后，基本上还是下医，目光是窄小的，思想境界限于医疗临床那个小范围，虽然也有所收获，但毕竟是为个体服务的。中国能够称得上上医的，我想，只有毛泽东一个人了。是他阻止了中医的厄运，是他下令清淤中南海，发动了全国性的“除四害”运动，发动了清除钉螺的群众运动，开展了预防血吸虫病，为反对美国在我东北投掷细菌弹，发动了防鼠疫的群众运动……他还大力提倡中西医结合的方针，批评卫生部主要领导轻视中医的错误，对保护和发展中医中药起到了决定性的作用。他提出的“中医中药是伟大的宝库”这句名言，时经半个世纪才被世人、包括外国人认识到它的深远意义。

保健的范围，大体上可分为两个范畴，即公共群体的保健和个体的保健。从群体来说，世界范围的人类保健，已经不是一个国家所能解决的问题，比如，当今世界气候出现的温室效应、大气臭氧层遭到破坏等环境问题，都是影响全人类的健康和发展的重大问题。同时，群体保健也包括一个国家

毛泽东的保健生活与养生之道

或地区人民健康的保健和不同群体、集团的保健。

毛泽东的保健工作是属于个人保健范畴,但是为这位伟人做保健又远远超出了个人保健的范围,其中有许多值得总结学习的地方。本书对毛泽东生活中的衣、食、住、行等各个方面的健康问题进行的阐述,是带着从总结经验、吸取教训的角度去回顾的。哪些是我们应该继承、发展的,哪些是我们应该克服、避免的,都对现代人的保健具有很实际的参考价值。总的来说,毛泽东生活中合理的举措,正是他吸取了中国广大农民式的生活方式,这些都给他带来了健康上的利益。而他生活中的不良习惯,比如常年吸烟、进城后运动量大大减少等,对他的健康造成损失,导致他晚年体格偏胖、便秘等的负面影响。现在总结回忆,毛泽东健康上出现的种种问题,是与当时时代背景有关,与当时人们对保健的意识、认识水平有限有关,也是受当时一些较先进国家强调高能量的饮食结构的影响,再加上当时世界范围内的医疗、医药水平不高,这也是我们要承认的客观事实。

毛泽东是一位富于创新的人物,这在他的生活上也有所表现,并给他的生活带来了健康的好处。

笔者作为临床医生,对保健工作认识不足,在本书中所表露出来的观点,一定会有很多错误,那是个人的水平问题,与毛泽东实际生活中的事实是没有关系的。

2005年2月

目 录

写在前面 / 1

第一编 毛泽东的保健生活与养生之道

第一章 毛泽东的衣着 / 3

一、“皱皱巴巴”的衣服 / 6

二、穿带补丁的衣服 / 8

三、偏爱中山服 / 10

四、拒绝大元帅服 / 13

五、毛泽东的穿鞋 / 15

科普小贴士 如何确定肥胖程度 / 19

第二章 毛泽东的饮食 / 23

一、常吃“混合饭” / 25

二、吃“混合油”的益处 / 28

三、吃粗粮的传统 / 30

四、吃淡水鱼 / 34

五、毛泽东常吃的蔬菜 / 37

毛泽东的保健生活与养生之道

六、从“毛泽东爱吃红烧肉”说起 / 44

七、饮少量葡萄酒 / 47

八、喝酩茶的习惯 / 49

科普小贴士 维生素C的抗衰老作用 / 53

豆类食品营养高 / 54

第三章 毛泽东的起居 / 57

一、革命战争时期的居住环境 / 58

二、住进紫云轩 / 60

三、睡硬木板床的习惯 / 61

四、气住“游泳池” / 63

科普小贴士 不要小瞧土豆的营养价值 / 65

“浮肿现象”要当心 / 66

第四章 毛泽东的体力活动 / 69

一、夜间散步 / 70

二、跳交谊舞 / 72

三、游泳的益处 / 75

四、乘火车的健康意义 / 79

科普小贴士 “久坐”的危害 / 80

第五章 毛泽东良好的用脑习惯 / 83

一、巧用大脑 / 84

二、科学的阅读方式/87

三、做时间的主人/89

科普小贴士 从“有话就说,有屁就放”谈起/92

女性的平均寿命为什么比男性长/95

第六章 毛泽东的精神保健/97

一、善于缓解精神压力/98

二、创造安静的生活环境/101

三、做好视觉卫生/103

四、保健按摩/106

五、毛泽东的幽默感/107

科普小贴士 食物纤维对人体的益处多/114

有“青春维生素”美誉的维生素E/115

第七章 毛泽东保健中的遗憾/117

一、毛泽东的“烟不离手”/118

二、鼓起的“将军肚”/120

三、进食太快,不“细嚼慢咽”/123

四、长期便秘/125

科普小贴士 人体内微量元素的意義/127

第二编 毛泽东的保健医生谈保健

第一章 给毛泽东做保健的体会 / 133

一、坚持祖国的饮食文化,多吃果蔬、五谷杂粮 / 134

二、多喝水、喝健康水 / 135

三、防止环境污染 / 138

四、把运动与保健相结合 / 142

五、注意精神保健 / 148

科普小贴士 什么是健康脂肪 / 155

第二章 知老与防老 / 157

一、生命老化的原因 / 158

二、老化的实质是氧化 / 160

三、老化的表现 / 163

四、延缓衰老的措施 / 168

五、人的寿命到底有多长 / 182

科普小贴士 胆固醇分子的大小与寿命长短的
关系 / 184

芝麻的抗氧化作用 / 186

结语 / 187

第一编

毛泽东

的

MAOZEDONG DE BAQIANSHENGHUO YU YANGSHENGZHIDAO

保健生活与养生之道

保健

生活与养生之道

第一章

毛泽东的衣着

由于长期的农村环境、战争年代，毛泽东形成了中国农民和革命战士所具有的、独特的、简朴的风格——不尚修饰，落拓不羁。这种风格也体现在他的穿衣上，就是养成了追求宽松、朴素的着装习惯。从人体健康和保健的角度看，这种看似简单朴素的衣着观，却深刻地改变了人类的服饰史，有着重要的自然科学和社会科学的意义。

人到暮年，我和一些志同道合的老同志喜欢跑旧货市场，玩古玉。我们发现，古代的衣着、衣饰、佩戴物在社会生活中成了不同人群的标志，成了社会地位的标签，成了权势的象征。故中国人有句俗语，“衣服是审人毛”。

从史前酋长的数百克重的玉质冠状饰物到千克以上的帝王金冠，从沉重的玉带到用金、银刺绣的蟒袍、旗袍，以及走路来会叮叮当当响的玉佩、凤冠，这些服装、佩饰虽然看起来珠光宝气、光彩照人，但也让这些达官显贵们穿起来难受其苦了。更甚者，中国封建社会中的妇女裹起的小脚、西方社会中流行一时的女子束腰等，都是人类服饰畸形发展的结果。而在古代战场上，将军们穿在身上的重达数十斤的金盔铁甲，看起来威风，也很实用，但却很笨重，对身体健康十分不利。

由此可见，不管出于什么目的，可以修饰的衣物或衣饰，虽然显示了穿者的身份、地位和威风，但也给这些人带来健康上的不利。例如现代流行的西装的佩饰领带或领结，对健

康有什么好处呢？可能过若干年后，人们会笑谈说：那个年代的人真傻，在脖子上系一条带子或打一个结，多别扭，又浪费又不卫生，妨碍了衣服内的空气自下而上的流通，减少了皮肤对新鲜空气的呼吸，以及皮肤散热、出汗蒸发的速度。而且，领带打结稍紧时，还影响大脑血流的血液供应，以致造成视力疲劳等症状。从这个意义看，系领带、打领结与历史上法国女子束腰、中国女子裹小脚，有何区别？

从穿衣服要宽松、不妨碍体力活动、有益健康的角度评论，我懂得了毛泽东追求宽松衣服的意义。

我生长在河北省白洋淀的农村，童年是在家乡度过的，至今还记得农民们在田间劳动的情景。他们弯着腰、半浸在水中，因为舍不得衣物被水、泥浸泡，便把衣服、鞋子包裹起来，放在干地上，半裸体地干农活，任风吹日晒，让全身的皮肤接受大自然的恩赐，阳光、空气，尽情享受，完全与大自然融合在一起。这和我们现在看到的欧洲人所追求的健身方式，赤裸着身体，在海边、湖边晒太阳或游泳，不是有着相同的健身效果吗？

现代医学发现，皮肤对人的健康起着很重要的作用，它好比人体的“空调器”：寒冷时皮肤血管收缩，避免了体温的丧失；炎热时皮肤血管扩张，出汗，以散放体热。在寒冷的北方，未经过训练者，不应在无衣服保护下在户外呆时间过久，一般赤裸着身体在严寒中不得超过10分钟，否则会引起冻伤

或死亡。中国民间有饮酒取暖的做法,其实是不科学的,如保护衣物不足,在严寒中喝酒,反而易引起冻死,因为饮酒后皮肤血管扩张,丧失体热过多而遭难。

皮肤接受阳光也是非常必要的。皮肤与合成人体需要的维生素D有关。接触阳光不足的人,不宜天天洗澡,以防丧失皮肤所合成的与维生素D有关的物质。当然,在阳光强烈时,对裸露的皮肤要有保护,因为过量的紫外线照射皮肤易发生皮肤烧伤,甚至引起皮肤癌,眼睛接收紫外线太多,也易得白内障。

此外,皮肤还有呼吸作用。我曾听到一个惨痛的故事:一位京剧演员饰关公,习俗演关公时要用金粉涂面,此演员不但涂面而且全身涂上了金粉,结果一个折子戏没有演下来,即死在了舞台上。因为他全身涂上金粉,严重地妨碍了皮肤的功能,造成皮肤不能呼吸,不能排汗,不能散热,导致死亡。

总而言之,宽松的衣着,能够较好地适应人体皮肤功能的需要。毛泽东喜欢穿着宽松的衣服,尽管是出于当时特定的生存环境,却也符合了人体健康的要求。

一、“破破巴巴”的衣服

美国的一位研究中国问题的著名学者R·特里尔在他的著作中谈到毛泽东的服饰时这样写道:

“1945年8月,蒋介石和毛泽东已有二十多年不见,他们握手问好。一个像普鲁士似的,一个看上去像波希米亚似的。

蒋介石的服装笔挺合身，戴满了勋章，毛的衣服则皱皱巴巴，毫无掩饰，好像是从一百件服装里任意拣来的。”（见《中国出了个毛泽东》，苏扬编，解放军出版社1991年4月第1版）

我很佩服这些外国的作家和记者们的职业眼光。不知为什么，这些至今还珍藏在我的书柜里的照片在我眼皮底下出现过不少次了，但我却没有注意到毛泽东身上穿的衣服是“皱皱巴巴”的。我想可能只有一种解释，就是我处于熟视无睹之中。因为在延安时期，无论是高级领导干部，还是普通一兵，都穿着同一质料的服装，衣服发皱是共同现象，所以，毛泽东穿皱皱巴巴的衣服并不使人感到稀罕，反倒是突然出现在造访的外国人眼里，就显得非常刺眼，使他们感到新鲜，当成新闻素材报道了。

当然，照片中毛泽东所穿的那件“皱皱巴巴”的衣服，绝不是像这位R·特里尔所说的，是从“一百件服装里任意拣来的”。在延安时，毛泽东不可能有那么多衣服，即便在中华人民共和国成立之后，作为党和国家的主席，他的衣服也只有两三件。为了确证，我又找到毛泽东去重庆前在延安机场的留影照片，发现不仅是毛泽东的衣服，其他中央领导同志，朱德、周恩来、任弼时的衣着也都是皱皱巴巴的，这看来是当时中央领导人共同的风范。

仔细端详这些照片，还看得出毛泽东穿的衣服是延安自家生产的纯羊毛的呢子。当时，我们延安医大的同学们都参

加了大生产运动,也参加了“纺”毛线,因没有纺车,只好用陕北的土办法,用捻线砣捻线,捻好的线上交,依据不同的质量,给予经济上的补偿。说不定毛泽东穿的毛呢衣裤上有延安中国医科大学学生捻的线呢。于是我联想到,毛泽东穿的粗毛呢子衣服,大概是想展示给世人,他所穿的衣服是自力更生的产物,是大生产运动的产物,虽说粗糙了些,但是显示了一个国家、民族的精神。

然而,不管是出于什么原因,毛泽东穿皱皱巴巴的衣服却无意间契合了对人体健康的要求。从人体健康的角度看,春夏季节穿着发皱衣料的单衣,人的体表会感到舒适。这是因为发皱的衣料与人体皮肤间增加了空隙,紧贴皮肤的部分相对来说要少,这样更有利于皮肤的呼吸,人体更易散热。而秋冬季节,穿着发皱的毛料衣服,松松散散地套在内衣外,使得外衣与内衣之间的空间加大,空气容量大,对保温效果倒好。现代人的穿衣,无论是款式还是面料都有了更多的选择,例如泡泡纱、发皱的游泳衣这类衣料,一方面有弹性,起到保护皮肤的作用,另一方面,当人体出汗或游泳时,不会完全贴覆在皮肤上,使皮肤的功能少受伤害。所以,我更建议人们穿“皱皱巴巴”的衣服。

三.穿带补丁的衣服

在延安时期,毛泽东平时里和广大军民一样,穿着带补