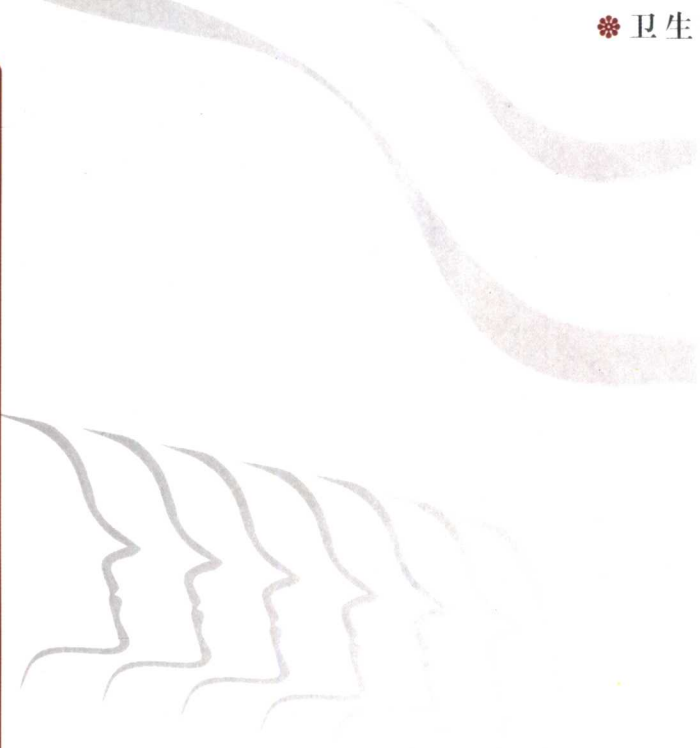


❀ 卫生报刊文集 ❀

Mingren Tan Jiankang



50名人谈健康

李淑湘
周天增
主编

新华出版社

卫生报刊文集

50 名人谈健康

主编 周天增 李淑湘

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生报刊文集: 50 名人谈健康/周天增, 李淑湘主编.
北京: 新华出版社, 2006. 1

ISBN 7-5011-7409-1

I. 卫... II. ①周... ②李... III. 保健-通俗读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 005629 号

卫生报刊文集: 50 名人谈健康

责任编辑 吕庆东 贾允河
装帧设计 郑云飞
出版发行 新华出版社
网 址 <http://www.xinhupub.com>
地 址 北京市石景山区京原路 8 号
邮 编 100043
经 销 新华书店
印 刷 济南新华印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 9.75
字 数 200 千字
版 次 2006 年 1 月第一版
印 次 2006 年 1 月济南第一次印刷
书 号 ISBN 7-5011-7409-1
定 价 20.00 元

本社购书热线: (010) 63077112

主编小传

周天增 男,1957年生,江苏沛县人,先后毕业于北京大学分校和东北财经大学,硕士,现任山东卫生报刊社社长。著有《卫生管理论》、《报刊准入分类管理和产业化研究》、《白衣世界新闻多》、《中国人工喉》,参与主编《丝虫病防治研究》、《基层医生临床手册》等书。

李淑湘 女,1969年生,毕业于北京师范大学,硕士。现任山东卫生报刊社《家庭健康》杂志副主任,副编审。主持《名流健康》专栏,采访大量名人,发表通讯、科普文章等50余篇。

序

名人是社会航道上的一盏灯。那盏灯是耀眼的，因此，万众瞩目。名人的健康也是如此。太多的名人让人嗟叹：李媛媛，张国荣，梅艳芳，陈逸飞，古月，高秀敏……他们在前行的途中，只顾所投身的事业，来不及欣赏人生路上的风景，就过早地让生命画上了一个休止符，使他们辉煌的事业就像超高速行驶的列车戛然而止，也让爱他们的亲人和素不相识但关心他们的人们承载猝不及防的悲痛。所幸的是，更多的名人把身心的健康紧紧地揽入怀中，把人生和事业的辉煌进行到底。

名人之所以被冠以“名人”的称谓，大多是因为他们在自己的专业领域里为社会制造了更多的社会财富。这是一项荣誉，但也往往是一种压力。因此，名人刘晓庆很久以前就发出了“做人难，做名人更难，做名女人难上加难”的一声叹息。名人究竟承担着怎样的来自于自身和社会的双重压力，也许超出了我们这些凡夫俗子和那些哭着、闹着、嚷着“出名要趁早”的人们的想像力。当今的社会，从金领，到白领、蓝领；从高官，到平民……很多人都是一脸凝重地慨叹“郁闷”、“累死了”、“压力太大了”。看看名人们的生活情态吧，为什么他们把生命的色彩调染得分外绚丽？

基于此，创刊已经 25 年的国家期刊奖——百种重点期刊、华东地区优秀期刊、山东十佳期刊《家庭健康》（原名《医学科普》）杂志从上世纪 90 年代末开始，就把关注和探

究的目光投向了名人。一路走来，《家庭健康》的主编和记者以及特约记者们近距离地接触了很多名人。如书画家欧阳中石、韩美林，华君武；著名学者季羨林，何祚庥，裘法祖，于光远，吴富恒；著名作家乔羽，臧克家，李国文，王蒙，黄宗英，高玉宝，汪国真，郑渊洁；艺术家、影视体育明星郎咸芬，彭丽媛，李光曦，邱钟惠，孔令辉，李默然，孔祥东；政界名人张文秋，袁晓园，苏毅然……感谢他们，与读者一同分享了他们的人生感悟和保持身心健康的经验。现在结集出版，也是希望更多的读者再来分享。

是健康的身体、豁达的心胸成就了名人，还是在成为名人的过程中不断地历练和沉淀使得名人们更加具有抵御风雨打的能力？这些可能连名人们自己也未必说得清楚。但是，我们看到了，名人们是以怎样一种身心状态在继续着他们作为名人的人生，这就足够了。

也许有人会说，他们是名人，我们怎能学得来呢？且慢，健康面前人人平等。结集中我们还收集了一些百岁老人的健康心得，他们中有的是一字不识的乡村野夫，也许他们不会把自己的做法升华到什么理论，但同样有着养生的妙处。他们可以做到，我们为什么不可以！

况且，本书还精选了对十几位知名医学专家的专访文章，他们用最通俗的语言告诉我们，健康就掌控在自己手中。

本来，只要向前迈进一步，健康就会扑面而来，让我们的人生更有资本赚个盆满钵满。只是太多的人一次又一次地为自己寻找借口，就像错过机会一样错过了健康。带着健康上路吧，我们的人生会更加厚实！欢笑着，惬意着，幸福着自己，也幸福着家人和社会。

（编者）

目 录

序	(1)
---------	-------

书画家谈健康

欧阳中石：博学多才 乐天听命	(3)
韩美林：没心没肺活百岁	(6)
华君武：乐观坦荡 妙趣横生	(9)
张彦青：八十不老山水翁	(12)
孙坚奋：听涛抚剑豪情壮 染翰吟诗静气深	(15)
崔 辉：丹青精神人爽朗	(19)
丁 聪：漫话“小丁”的快乐生活	(21)

学者谈健康

季羨林：养生无术是有术	(27)
何祚庥：一不做二不休的健康卫士	(33)
吴富恒：如月之恒	(38)
裘法祖：施仁术者长寿	(43)
于光远：耄耋之年不老人	(46)
张灿理：形神兼养 乐以忘忧	(50)
九问司马南	(54)

作家谈健康

乔 羽：乐观豁达乔老爷	(61)
臧克家：仁者长寿 霞光灿然	(66)
贺敬之：千里坎坷不用马 一蓑烟雨任平生	(71)
李心田：皓首乐歌红夕阳	(75)
李国文：淡泊宽容是真福	(82)
王 蒙：善于松弛的乐天派	(88)

高玉宝：双脚走出健康来	(91)
汪国真：闪光的生命不易老	(94)
郑渊洁：写童话让我年轻	(97)

艺术家、明星谈健康

赵忠祥：国嘴潇洒说健康	(103)
郎咸芬：永葆艺术青春的“李二嫂”	(110)
彭丽媛：歌外的世界同样精彩	(115)
孔祥东：琴键上飞出欢乐的歌	(121)
江 珊：并不糊涂的爱	(124)
陈 红：健康和快乐相提并论	(128)
骆玉笙：斯人已逝 鼓韵悠悠	(131)
范圣琦：返青的“老树皮”	(134)
傅丽莉：吃出来的美丽	(139)
谢 晋：不怕老 不卖老 不服老	(141)
黄宗英：爱使她健康长寿	(143)
于 洋：春天后面不是秋	(146)
段学礼：在艺术和健康的天平上	(149)
邱钟惠：通达的世界冠军	(152)
黄素影：“激情老太婆”的激情晚年	(155)
孔令辉：我选择 我喜欢	(158)
马 季：寄情书法 怡情益寿	(161)
李默然：健身自有道	(164)
沈 力：感受着夕阳美	(166)
李光曦：健康为艺术护航	(169)

政要谈健康

张文秋：充满奇迹的世纪老人	(175)
袁晓园：与世纪并行	(181)

苏毅然：坚毅 逸然·····	(185)
曾思玉：泼墨抒情志 丹青乐晚年·····	(189)
马行汉：我的健康养生经·····	(191)
孔德懋：修身养性 乐以忘忧·····	(194)
韩启德：挥之不去的乒乓情愫·····	(197)

百岁老人谈健康

唐韵超：心理健康人自寿·····	(203)
钱道康：一生传奇 三跨世纪·····	(206)
百岁老爸·····	(211)
百岁老人张广金的长寿四法·····	(216)
百岁老人笑谈“百岁经”·····	(221)
百岁健康老人的“四爱”·····	(224)
107 岁的“乐老太”·····	(226)

医学专家谈健康

蒋仲敏：开个“钥匙孔”即可做手术·····	(231)
于振海：血管外科能治什么病·····	(236)
张庆林：温柔“一刀”祛除病灶·····	(243)
徐祗顺：血尿 小题应大做·····	(247)
孙 水：用人工关节置换失灵的关节·····	(252)
王连生：进食阻挡谨防食管癌·····	(258)
赵 霖：食物是最好的药物·····	(264)
金讯波：微创手术，不再让人谈虎色变·····	(270)
高洪春：心血管顽疾 中医降魔自有招·····	(276)
秦成勇：预防胃癌 时刻准备着·····	(282)
李学忠：远离鼻病 畅快呼吸·····	(287)
孙强三：康复治疗 陪伴患者走向康复·····	(293)
田兴松：乳腺疾病“病”临城下 女性何以应对·····	(299)

书画家谈健康

欧阳中石：博学多才 乐天听命

决定采访欧阳中石先生，不独因为先生是全国书法界、文化艺术及京剧界德高望重、博学多识的当代名人，更在于笔者对先生书艺的特别热爱和对先生人品的特别崇敬。十多年前，笔者曾拿自己的书法习作当面求教，先生爽快，随即进行了精到的指教，高屋建瓴，言简意赅。自此，笔者遵嘱临池，在写“二王”的同时常写“欧阳”。见先生著作必购，见先生书作必临，间或写信向先生请教，心灵深处似有浓浓的“欧阳情结”。

欧阳先生堪称博学多才。他是我国有影响的逻辑学专家，又是京剧奚派艺术的重要传人；他在写意花卉、诗词曲联创作上有很深的造诣，更以精湛的书法艺术、书法研究、书法教育享誉海内外；他有多部逻辑学和数十部书法专著；他开我国正规高校书法教育之先河，亲自指导和主持培养了多名书法博士、硕士和一大批本科生、上千名专科生，指导了多名国内外访问学者和进修生。对当代书法艺术的发展做出了卓越贡献。

深秋时节，预约到首都师范大学登门专访时，欧阳先生与他指导的博士谈课刚刚结束。当笔者请先生专题谈谈健康问题，先生出言朴实近乎直白、但却深刻而惊人：该干么

干什么，能干什么干什么，在有限的时间做好自己的工作，为更多的人干点事，做出自己应做的贡献，这就是健康，就是幸福。身体倒了，精神不倒也是一种健康。

欧阳先生说：早年我是一名挺好的运动员，篮球、排球、乒乓球，还有田径都很好。20世纪40年代，在济南打篮球小有名气，尤其擅长跳高。不幸的是，1972年轧伤了脚，当时也苦恼过，不过很快就平静了，不能打球算了，能干什么干什么吧。1976年得了脑血栓，同样也痛苦过一阵子，吃药扎针，半年多，慢慢康复了。1994年又得了脑溢血，经抢救脱离了危险，但两只眼睛的右侧都看不见了，成了“二五眼”，干什么只能“瞎”干了。还是那句话，能干什么干什么，人活着的目的不就是要干点事！孔子说，发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至。“忘食”也忘过，“乐以忘忧”也乐过，确实不知老之将至。有人说我，你不像70多岁的人哪！像也罢，不像也罢，我不考虑，还是那句话，该干什么干什么。我也知道一个事实，有些原来能做的，现在做不了啦，看书常常“一目不能一行”，有时给自己找乐，反推理，原来一定是“一目十行”的，这叫“穷开心”。穷开心也好，富开心也好，只要是开心就好。

听先生笑谈身体的坎坷，再看先生所取得的巨大成就，更对先生多了几分了解，几分敬佩。先生的过人之处，不仅在于他的博学多才，更在于他从容应对疾病，超越困境，超越自我，顺应自然的安排，安于自己的处境而没有任何忧虑，会自己找“乐”。真可谓乐天知命，知道自己应该干什么，能够干什么。用先生自己的话说：“再不合适的时候，我也觉得挺坦然；再不得意、别人不能忍受的，我也能忍受，始终坚持‘该干什么干什么，能干什么干什么’。”这大概就是欧

阳先生乐天知命、以多病的身体创造出辉煌业绩的最好注脚。

谈到先生何以如此乐天时，先生说，这也与我的工作环境有关。从读书到教书，从教小学、中学到教大学、带博士和博士后，始终和年轻人在一起，与年轻人交流，自然也受年轻人影响，常常感觉不到老之将至。

问到先生的生活起居，先生说：没年、没节、没有星期天。每天早上8点到书房案边一坐，什么时候觉得累了，就换换姿势，或者站起来动一动，有时来点京剧的舞蹈动作。中午12点下班、吃饭，午睡到下午3点起来，工作到6点再走动走动。晚上，大夫不许我干任何事情，只能休息，这几乎已成“常规”。

采访结束，笔者请先生为《医学科普》杂志的读者题词。先生沉思片刻，随即写出：“发愤不忘食，乐以故忘忧，行之若素，不知老之将至，但得放心而已矣。”

观先生书法，刚柔相济，飘逸洒脱，尽显大家风范；仰先生胸襟，恬淡高旷，乐天达观，深得养生做人之道。给人以艺术的享受，健身的启迪。

（本刊记者 2000年第1期）

· 名人名片 ·

欧阳中石，1928年生，山东省泰安市人。中学就读于济南一中，考入北京辅仁大学哲学系，第二年转入北京大学哲学系逻辑专业，1954年毕业。先后在北京通县师范学校、通县二中、北京171中学任教，后转入北京师范学院（今首都师范大学）任教至今。现为全国政协委员、教授、博士生导师、中国画研究院院务委员、中国书法文化研究所所长、中国文化书院导师、中国书法家协会顾问。

韩美林：没心没肺活百岁

2岁丧父，与妈妈和奶奶相依为命，靠茶店扔掉的茶叶渣子充饥；因生活所迫，12岁参军，却在十年浩劫中被打成反革命，受尽凌辱；文革后，原本以为可以过上平静的生活，可是3次失败的婚姻又让他原本就坎坷的人生道路再次蒙上阴影；去年又不幸患上治愈率极低的疾病。但是，这一切的痛苦都没有将他打倒。

当已经67岁的韩美林依然神采奕奕地走上国家图书馆讲坛时，在场的每一个人都由衷地为他鼓起掌来。

韩美林笑着说，“这些年来，激励我在艺术道路上前进的最大动力不是鲜花、掌声，也不是金钱、荣誉，而是我所受过的屈辱。我在成功的时候也不敢忘记自己曾经钻人家裤裆，不敢忘记我曾经经历的苦难。”

“我是贫苦人家的孩子，初中只读了3个月，就被迫辍学了。为了能吃饱肚子，我12岁就托人介绍当了兵。记得参军的第一天，正赶上部队吃猪肉蒸包，我一口气吃了9个，撑得一天都爬不起来。所以说我的起点很低，因此就比较容易满足。”

“人来到这个世界只有一次，不会有第二次，酸甜苦辣、喜怒哀乐哪一样也甩不掉，不找点提神的，不想点乎自己哄自己，那活得不是太累了吗？如果一个人能上能下能苦能

甜，做到这份上就够了。”

“有人问我为什么像个小孩子？我觉得心态不老就永远不老，不信世上有白头，别老服输。没心没肺能活百岁，问心无愧活得不累。没有过夜愁、过夜气，就没有过夜的病。长命而不累，多么潇洒。昨天已经过去，再追悔也成历史了。曾经有很多人问我：韩美林，你受了那么多的苦，为什么你画的画还是那么可爱呢？我就告诉他们，我受过的苦不应该再强加给别人，我愿意人们看到我的作品之后会心一笑，心情愉快。我希望我的作品能够让人放松，所以我愿意让我身边的人都快乐。”

韩美林说自己是个“没心没肺”的人，不为名利所扰，总保持一种轻松、豁达的心态，这使得他能全身心投入工作。此外，他幼年受一僧人点拨，学得保健五法。当时，他对此不以为然，人到中年后，开始用心操练，果然见效。

这五法之一是早起之后用力伸懒腰，伸得全身骨骼咯咯作响为最佳，这是为了让全身血管扩张，血液畅流。

伸过懒腰之后，不要下床，蜷起双腿做深呼吸，且要吐长气。此举是为吐出体内浊气，以利呼吸进新鲜空气。

三是梳头。韩美林满头乌发，记忆甚好。据他介绍，他对所到过城市的街道、店铺的分布如数家珍。一段时间里创作 200 幅毫不雷同的画全得益于他每天早起床后由轻到重、由快到慢的梳头，直到梳得头脑清爽、全身轻松为止。可对自家的钱财，他却从不费心去记。

梳过头之后，他便开始搓脸。他的搓脸法很特别。先按八卦形状搓，双手用力程度也不同，一手轻则另一手重。搓过五六个回合之后，就开始无规则地乱搓。但他从不往下拉皮肤，因为这样易生皱纹。

最后一项是拽耳朵。人耳是全身穴位最密集处，当用力拽过耳朵每一个部位后，则全身穴道畅通。

“人家都说我像个孩子，因为有时说话没深没浅、没上没下，跳跃式的思维说着张三，来了李四，经常像半路杀出来的那个程咬金。”

“我爱幻想，盯上一个镜头就没边没沿地联想下去，开始想到的是怎样使马铃薯不退化，到后来脑袋里说不定幻想着杨贵妃要是活到现在多来劲儿……从孩子时候起铺上凉席躺在地上看着天河，一直到六十多岁老翁一个（我死也不承认我是属于老翁辈的，我刚开始呢！），还做着牛郎织女、嫦娥奔月的梦。我总感到这个大千世界什么都是问号，几十年来就没改这毛病，也不想改。”

“比如，人，走来走去，男人、女人、高人、矮人、胖人、瘦人、长发、短发、大眼、小眼……肚子里那些心肺有善有恶、有勇有怯，那些肠子、胃里装的都是油盐酱醋、鱼鳖虾蟹，都养着一个与别人不同的灵魂，这灵魂是什么呢？怎么一个人一没了灵魂，这七尺（也有六尺的）身躯没两天就烂了呢？不管那窝头咸菜、鱼翅燕窝，怎么吃到肚里就变了样呢？”

“人是什么？从哪儿来的？又往哪儿去？科学家说人可以活四百岁，这世界能源这么缺乏，养着几十亿‘老妖精’，多吓人呀！”韩美林说他在最高兴的时候，最生气的时候都能画出好的作品。虽然画龄已超过了60年，但他却说，我的艺术之路才刚刚开始。也许正是因为童心未泯，才使他能够发现那么多美好的东西，才能让他的作品充满爱。

（特约记者 2004年第5期）