

法国生物学家巴丰指出：哺乳动物的寿命为生长期的 $1\sim 10$ 倍，人类生长期为20~25年，可以实现的最高寿命为100~175岁。

# 跟百岁寿星

Ben Mitsui Shouxing  
Xue Bengsheng

施小六博士 / 编著

# 学 家 养 生

## 100位百岁老人的长寿秘诀 与养生之道

★ 他们或是平民百姓，或是专家名人，养生之道各不相同，长寿之旅却殊途同归。书中记录的100位老人都轻轻松松地活过了百岁。

分享生命体验，共话养生之道，探寻长寿秘方。

中國華僑出版社



# 跟百岁寿星

Gen Baisui Shouxing  
Xue Yangsheng

施小公博士 编著

# 学养生

## 100位百岁老人的长寿秘诀 与养生之道

★ 他们或是平民百姓，或是专家名人，养生之道各不相同，长寿之旅却殊途同归。书中记录的100位老人都轻轻松松地活过了百岁。

分享生命体验，共话养生之道，探寻长寿秘方。

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

跟百岁寿星学养生：100位百岁老人的长寿秘诀与养生之道 / 施小六 编著  
—北京：中国华侨出版社，2008.6

ISBN 978-7-80222-441-4

I.跟… II.施… III.①养生(中医)-普及读物 ②长寿-保健-普及读物 IV.R212-49 R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044814 号

**●跟百岁寿星学养生——100位百岁老人的长寿秘诀与养生之道**

---

编 著 / 施小六

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 / 286 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-441-4/G·345

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编：100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail：oveaschin@sina.com



## 【作者介绍】

---

### 施小六（博士）

---

男，湖南医科大学第二临床学院消化内科博士，中国医学遗传学国家重点实验室博士后。现为中南大学湘雅二院副主任医师、中国医学遗传学国家重点实验室客座副研究员。已在国内外专业学术期刊发表论文二十余篇，出版专业著作多部。

---



# 跟百岁寿星学养生

前言

## 人人都能长寿

人类存在的状态大致可分为三个境界：生存、生活、生命。从史前的蛮荒时代一路走来，到了今天这个物质文明高度发达的现代社会，可以说，我们已经解决了生存、生活的问题，但生命的质量、生命的长度、宽度问题依旧是我们心头隐隐的痛。

好日子来之不易，谁都想多享受几年，健康长寿几乎是所有人的心愿。可随着社会节奏地不断加快，一些不健康的生活方式和心态却在一点点吞噬着人们“多活几年”的权利，许多精英人物英年早逝就是最好的例证。

尽管长生不老只是个遥不可及的梦想，但以百岁之躯跨越世纪却是完全可以实现的。古书《周礼》中也说：百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十岁为下寿。现代科学也证明人生百岁不是梦。比如法国生物学家居里夫妇，他们夫妇的寿命达

有节”，使身体各器官的生理机能正常发挥，从而减少疾病。要保持早睡早起的良好习惯，尽量避免熬夜过劳。若是为了吃喝玩乐而夜不归宿，则更不应该。睡眠时间要充足，中午可适当地午睡或午休，只有睡得好，才能“吾人不见老”。进食定量，保持大便通畅，可以排除肠内毒素，保持胃肠道健康。老年人气虚易发生便秘，这是引起结肠癌和痔疮的主要原因之一。中医有“肺以清，肠以通，通则顺，不通则病”的记载，由此可见，大便通畅对保持健康有重要的作用和意义。另外，要合理地安排工作和学习时间。只有休息好，工作好，诸方面配合，才能保持身体健康，精力旺盛。

2. 情绪。人的情绪对健康影响很大。古人云：“食多伤身，气多伤神。”莎士比亚说：“一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。”这就是说为人要知足常乐，自得其乐。平时要多想开心的事，不斤斤计较个人得失。不生气，勿动怒。

3. 运动。“流水不腐，户枢不蠹”，生命在于运动，运动着的物体是不易被毁损的。人也是这样，需要经常地活动才能保持健康，益寿延年。运动可以促进新陈代谢，增进细胞活力，改善各组织器官的功能，提高机体对外界的适应能力。老年人适当干些家务劳动，植树、种花、养鸟、钓鱼、书法、绘画、散步、做广播体操、打太极拳、练气功等，这些都是有益于健康的活动。如有严重疾病者，必须在医生的指导下参加各种活动。体力劳动和体育运动贵在坚持，同时又要防止过度，以免发生意外。健康长寿者绝大部分都长期坚持体力劳动和体育锻炼，是劳动和运动给人们注入了生命活力。

4. 环境。多晒太阳，多吸进新鲜空气。90岁以上的老人绝大部分生活在山区或农村。那里空气新鲜，阳光充足，每天能嗅到大自然的浓郁清香，聆听百鸟争鸣，观赏嫣红姹紫的花



# 跟百岁寿星学养生

前言

卉，真是赏心悦目。这都有利于健康长寿。

5. 戒除不良嗜好。严禁吸烟，少喝酒。无数事实证明，吸烟是有百害而无一利的“慢性自杀”行为。长期吸烟可引起多种疾病的发生，绝大部分肺癌是吸烟引起的，人类癌症的10%与吸烟有关，长寿老人大多数不抽烟。酒为“百药之长”，但多饮特别是酗酒，对神经系统，对心、肝、肠、胃、肾和胰腺都有严重危害。慢性酒精中毒还可引起痛风和糖尿病。饮酒者肝硬化发病率比不喝酒的要高好几倍。

以上几点，看似都是生活琐事，却是影响生命质量的关键因素。许多人都明白这样的长生之道，但最关键的问题是知道并不等于做到。我们选择这100位老寿星生活实录的目的之一就在于树立100个养生的榜样，通过事实结合相关的养生常识，让读者朋友们找到一条适合自己的养生之路，并且一以贯之。我们相信这样的效果一定要好过一味的理论说教。





## 第一篇

# 百岁男寿星的长寿秘诀与养生之道

作为社会之中流、家庭之砥柱，男人的肩膀上永远卸不下的是沉重的责任。然而不容忽视的是，太多功成名就是以牺牲健康为代价换来的，一辈子的拼搏奋斗，终年却无缘享受，可惜又可悲。如何在责任和健康之间取得一种平衡，从而达到长寿的目的？或许从这些百岁男寿星身上可以找到答案。

- 一. 饮食有讲究，生活有规律** ..... 008
  - 要想身体好，天天都洗冷水澡 ..... 008
  - 坚持吃杂粮，定时又定量 ..... 011
  - 起居饮食有规律，学习运动经常化 ..... 013
- 二. 坚持好习惯，改掉坏习惯** ..... 017
  - 坚决戒烟的老寿星 ..... 017
  - 起床、睡前一杯白开水 ..... 020
  - 五戒养身首戒纵欲 ..... 022
- 三. 脾气要好，心态要平** ..... 026
  - 广交良友，有益健康 ..... 026
  - 知足才能长寿 ..... 029
  - 心慈忠厚，喜好喝醋 ..... 031
  - 乐观豁达，生活无忧 ..... 034





# 跟 百 岁 寿 星 学 养 生

100位百岁老人的长寿秘诀与养生之道



天塌下来也要保持好心情.....	042
<b>四. 自娱自乐, 养性健身</b> .....	045
挥毫泼墨, 养生先“养心” .....	045
读书看报也是养生之道 .....	047
书画自娱云游万里 .....	049
练功强骨, 沐浴健身 .....	052
玩出来的百岁寿星 .....	055
<b>五. 长寿之道, 各有妙招</b> .....	058
勤劳多动活筋骨 .....	058
酒后分床睡, 保养精和气 .....	060
生命在于“脑”动 .....	063
“功”夫到家自然长寿 .....	065
健脚防老, 保养元气 .....	068
嚼冰糖, 保健康 .....	071
喜欢喝汤, 荤素不忌 .....	072



## 第二篇

# 百岁女寿星的长寿秘诀与养生之道

做人难，做女人更难。身为弱势群体，女人要想立足于社会，比起男人来更多了一份艰辛。然而这并不代表女人就因此失去了长寿的权利。看看那些百岁女寿星，她们经过了整个 20 世纪的风风雨雨，有的甚至从 19 世纪走来，这历经了三个世纪的百岁之躯，有什么秘诀值得我们借鉴和学习呢？

<b>一、 吃喝有道延年益寿</b> .....	076
一个鸡蛋、一杯牛奶、一个包子 .....	076
不在吃喝上挑挑拣拣 .....	079
饭可以不吃，但水不能不喝 .....	081
爱喝牛奶，爱吃豆 .....	083
吃野菜，练坐禅 .....	086
吃粥延年，健康似神仙 .....	088
饭菜清淡，米酒清香 .....	091
经常吃野菜，早晚两碗粥 .....	093
吃鱼的行家更长寿 .....	098
每天一碗糖芋水 .....	100



新鲜蔬菜加粗粮.....	114
饮食有节，少吃蛋黄 .....	116
<b>二. 健康起居，享受生活 .....</b>	<b>118</b>
爱闲聊，爱劳动 .....	118
少看电视多长寿 .....	120
每个月都坚持刮痧 .....	123
温水洗脚，健康全身 .....	126
午睡一小时，醒后吃香蕉 .....	128
喜爱劳动，养花益寿 .....	130
动脑动笔，保持进取之心 .....	133
爱看体育比赛，老有所乐 .....	135

### 第三篇

## 百岁之家的长寿秘诀与养生之道

有不少人认为，长命百岁的现象有太多偶然的因素，或者说是那一部分人的运气好，与生活方式和习惯似乎没有什么直接的因果关系。可是通过对那些百岁夫妻、百岁之家的调查我们发现，事实并非如此。一个群体的长寿无论如何不能说是一种偶然。这是健康的生活方式导致的必然的结果。

<b>一. 和睦持家感情深厚 .....</b>	<b>138</b>
心态要平和，遇事看得开 .....	138
五世同堂的“神州第一家” .....	141
志同道合，共享百年之乐 .....	143
家庭和睦者最易长寿 .....	145

夫妻恩爱是最好的长寿秘方..... 146

二. 健康长寿的另举绝招 ..... 149



# 跟百岁寿星学养生

目录

既然是名人，过的一定是锦衣玉食的生活，于是就有人认为名人都有福分，他们不长寿才怪呢！可是在现实生活中，我们看到有太多的名人因为种种原因而百病缠身、英年早逝。是的，名人们一般都会有足够物质条件去过锦衣玉食的生活，但这并不是长寿的关键因素。本篇百岁名人寿星的经历可以证明这一点。





# 跟百位百岁老人的长寿秘诀与养生之道



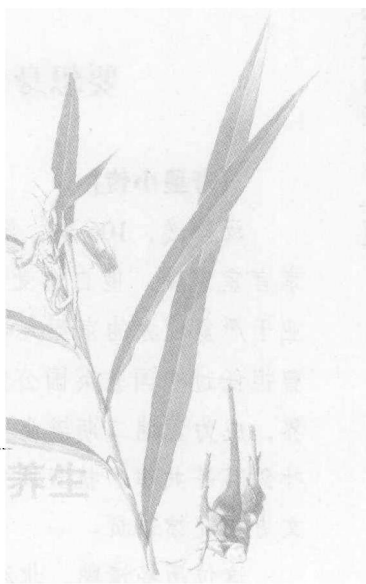
<b>二. 心态要平衡，欲念不可盛</b> .....	187
录求“平衡”的营养学家——营养学家李美筠 .....	187
清心寡欲，百岁棋王——象棋棋王谢侠逊 .....	189
“感情用事”的国画大师——画家刘海粟 .....	193
百岁女外交官的平常心	
——中国第一位女外交官袁晓园 .....	196
不练“功”不吃补药照样活百岁	
——法学家雷洁琼 .....	200
<b>三. 动手动脑，兴趣多多</b> .....	206
动以养身，静以养心——学者陈立夫 .....	206
多看、多想、多写——数学家苏步青 .....	209
练太极、好身体——武术家吴图南 .....	212
十上黄山益寿延年——生物化学专家郑集 .....	218
音乐书画“养”出来的女寿星 .....	222
填词作诗，祛病延年——俳句诗人葛祖兰 .....	227
兴趣广泛，睡足、睡好——神经学专家张香桐 .....	230
在囚禁中尽享“森林浴”——传奇将军张学良 .....	232
除了画画，什么都无所谓——写意画家朱屺瞻 .....	240
<b>四. 衣食不愁不奢侈，简单朴素是根本</b> .....	244
嗜茶不喜酒，健康又长寿——人民作家巴金 .....	244
常吃胡萝卜，眼老不昏花——剪纸艺术家胡家芝 .....	247
吃饭留三口，饭后百步走——革命老人帅孟奇 .....	251
每天喝豆浆，坚持70年——书法家萧劳 .....	255
少吃细嚼，健康一生——革命家谭天度 .....	259



## 第一篇

# 百岁男寿星的长寿秘诀与养生之道

作为社会之中流、家庭之砥柱，男人的肩膀上永远卸不下的是沉重的责任。然而不容忽视的是，太多功成名就是以牺牲健康为代价换来的，一辈子的拼搏奋斗，终年却无缘享受，可惜又可悲。如何在责任和健康之间取得一种平衡，从而达到长寿的目的？或许从这些百岁男寿星身上可以找到答案。





## 一. 饮食有讲究，生活有规律

《黄帝内经》在总结上古时期人们普遍长寿的原因中说，那时的人普遍“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，可见，我们的祖先早就认识到饮食有节制、生活有规律对于延年益寿的重要性，而这正好与现代医学所提出的“生物钟”的概念不谋而合，要说长寿秘诀，这应该算是最基本的一条。

### 要想身体好，天天都洗冷水澡

#### 【寿星小传】

汤静逸，106岁，原名铁飞，祖籍浙江杭州，1894年出生在北京官宦家庭。他自幼受家庭熏陶，7岁进私塾读书，进国子监，毕业于严复创办的京师大学堂。由于学习成绩优异，毕业后留校任教，曾担任过中国驻英国公使馆华文秘书。黄埔军校成立后，他投身军界，成为黄埔二期毕业生，毕业后留校任军事史地教官，与周恩来、叶剑英等共事。抗日战争时期晋升中将军衔。解放后被聘为上海市文史研究馆馆员。

这位历经清朝、北洋军阀政府、中华民国和新中国的期颐老人，幼年时患过重病，死里逃生，后来他曾患过三次严重疾病，肺病、骨痲及脓胸，多次濒临死亡，但他都奇迹般地活了下来。进入老年



后，他的腰板硬朗，体格非常健壮，并荣获“全国健康老人”的铜质铭牌。

### 【长寿秘诀】

汤老非常重视身体的锻炼，打太极拳、练习“八段锦”；步行是他强健身体的重要内容。中年时，他每天清晨四五点钟起身外出步行或慢跑 15 公里。进入古稀之年后，每天 4 点起床，用冷水洗头（一年四季用冷水），再做简单运动，全套动作是：眼睛平视远眺 5 分钟，仰视 5 分钟，平视 5 分钟，浴鼻 100 次，压耳 50 次，手梳头 100 次，用手轻击头部 100 次，擦手心 400 次，擦脚心 400 次，空抓手 200 次。数十年来养成了固定的生活规律，并持之以恒。

汤静逸老人的饮食起居习惯有其独到之处，一日五餐，与众不同。

第一餐，每天 4 点起身，漱口洗脸后，先喝一杯盐开水。运动后吃两个不放盐的油煎蛋，再喝一瓶牛奶。

第二餐，9 时左右，吃一碗玉米面南瓜粥或胡萝卜粥，有时也吃半个醋大蒜头等酱菜，吃罢早饭，看书报 1 小时。

第三餐，12 时左右吃午餐，主食是包子、面条或饺子。菜肴主要是猪蹄、红烧肉加蔬菜及豆腐、百叶。饭后听半小时评弹，然后午睡 1 小时。起身后散散步，写诗或写回忆录。

第四餐，下午 3 时，喝一杯淡豆浆，其他一概不吃。

第五餐，6 点左右吃晚饭，主食是玉米糊，吃半两面食，吃些





件事都称心的，约有百分之八九十是不顺心的事。遇到不愉快的事不要烦恼，要设法排除，可以散散步，也可以看看人家钓鱼等等，这样不会伤害身体。”他还说过：“长寿一定要健康，如果长寿者躺在床上呻吟，直至生活无法自理，这样的长寿也就失去了意义。”

### 【养生常识】

冷水浴就是用冷水洗身或冷湿毛巾擦身以及在冷水中游泳。它是锻炼身体、提高适应寒冷能力的一种很好的方法。由于冷的刺激，使人的心跳加快，血液循环加速，对增加血管的弹性、防止硬化，很有好处。还可促进人体氧化过程，使呼吸加深加快，增进新陈代谢，增进食欲，提高机体的抵抗能力，是一种具有多种作用的有益锻炼。但它不是一种适合所有人采用的锻炼方法，如高血压患者就不适合，因为高血压患者最怕血管破裂引起脑出血。冷水浴对人的冷刺激会使血管收缩，回心血量增多，血压继续升高，增加心、脑、肾的负担，这就有如要一匹病马拉重载，自然增加发病的可能。有的年老、体弱、怕冷的人，也不适合进行冷锻炼，搞不好反而易生病。人在大汗时也不宜洗冷水浴，因为人在出汗时，皮下血管扩张，毛孔放大，血液循环快，如果这时突然用冷水浇身，皮下血管会立刻收缩，汗毛孔也随即闭住，汗腺的分泌也立即停止，身上散热的渠道便堵死了，体内的热量不能继续散发，使人感到皮肤发热，所以并不凉快，还容易患感冒或其他疾病。因此在出汗时不要立即用冷水擦身或洗冷水澡，要稍休息一会，把汗擦干或让汗收了以后再用水洗身。这样不仅能帮助皮肤散发热量，也不致因突然受凉而致病。进行冷水浴锻炼最好从夏天开始，循序渐进，水温也只能逐步降低。洗浴前要先活动肢体，洗浴时先让四肢接触冷水，使其稍稍适应，再用凉水拍拍胸口，擦擦躯干，然后才让头部接触冷水，每次洗浴时间不要过长。浴后应用干毛巾擦干水分，再擦热身体，促使血管扩张。特别是在冬天和身体寒冷时，必须把身体擦暖和。