

革命人

永远是年轻

他们不仅是伟大的无产阶级革命家，
不仅有伟大的思想和壮丽的人生，
还充满了富有中华民族文化底蕴的养生智慧，
打开本书——学习从这里开始。



人民卫生出版社

沈雁英 编著

革命人

永远是年轻



人民卫生出版社

沈雁英 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

革命人永远是年轻/沈雁英编著. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-117-14568-8

I. ①革… II. ①沈… III. ①政治人物—生平事迹—中国—现代 IV. ①K827=7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第113848号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

革命人永远是年轻

编 著: 沈雁英

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 208 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14568-8/R · 14569

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

随着社会的发展，人们对健康关注的程度越来越高，人人享有健康已经成为人类共同追求的目标。作为医务工作者，不仅仅承担着消除疾病、救死扶伤的职业责任，而且负有传播健康知识的社会义务。

怎样写好健康科普书籍？健康科普书籍如何才能受到老百姓的喜爱并经得起历史的检验？这是从事健康教育事业的每一位同志必须面对的问题。我认为写好健康科普书籍要突出“三性”，并在编著《革命人永远是年轻》一书中进行了积极的尝试。

一、科学性

健康科普书籍首先姓“科”，因为它是揭示人的身心健康的规律和方法，所以要写好健康科普书籍一定要坚持科学性。作者应本着对事实负责、对读者负责、对人的生命负责的严肃态度进行创作，做到丁是丁，卯是卯，来不得半点含糊，决不能没有根据地想象和杜撰，更不能昧着良心弄虚作假。因此，衡量健康科普书籍的质量高低、品味高下，关键看其是否具有科学性。为此，我在编著《革命人永远是年轻》一书中坚持科学的态度，既总结伟人们的养生之道，又实事求是地指出他们在生活方式上存在着熬夜、吸烟等不足之处。

二、可读性

健康科普书籍的对象，主要不是医务专业人员，而是广大人民群众。由于社会各类人员文化背景各异，绝大多数不具有系统的医学专业知识。面对这样的读者群，作者就不能像写医学论文或医学专著那样，处处是专业名词术语，使人读起来晦涩难懂。因此，健康科普书籍要具有可读性，使老百姓不但想

读，而且爱读，读起来爱不释手。《革命人永远是年轻》一书对此进行了大胆的探索，将伟人故事与健康知识有机结合起来，使读者在缅怀革命先辈的事迹中学到养生智慧。

三、实用性

健康科普书籍的目的是指导老百姓掌握科学的生活方式，解决人们日常生活中常见、普遍的健康问题，最终要落实到行动上。因此，在写作上要突出实用性，尽可能具体、实用、有效，便于读者记忆和操作，力求一听就懂，一懂就用，一用就灵。《革命人永远是年轻》一书中，总结归纳了毛泽东基本吃素、邓小平乐观幽默、朱德坚持散步、马寅初的热冷浴等健康养生的实用方法，对广大读者掌握和运用健康知识很有帮助。

健康科普书籍的“三性”是紧密相连、互为补充的一个整体，三者缺一不可。科学性是基础，可读性是前提，实用性是目的。“理论是灰色的，而生命之树常青”，只要健康知识在实践中发挥了作用，给老百姓带来了福祉，那它一定会生生不息，源远流长。

我是党的女儿，父亲、母亲、公公、婆婆都是三四十年代参加革命的老党员。在建党90周年之际，我怀着无比崇敬的心情，一字一句亲笔完成了这部书稿，把它作为生日礼物献给伟大的母亲——中国共产党！并祝愿祖国繁荣昌盛，人民幸福安康！

最后，我要感谢人民卫生出版社独具慧眼，并在很短的时间内完成了编辑出版工作；感谢北京人民广播电台在本书出版之前即先期播出，尤其是宏玖同志的鼎力支持；感谢广大听众和读者的关注和支持，让我有机会服务于广大民众。

沈雁英

2011年5月于北京



目录

001 开篇的话

第一讲 遵循月亮规律的毛泽东

003 1. 丰富的东方养生智慧

毛泽东基本吃素，战争年代一碗面条、一茶缸麦片粥、一盘青菜、几个烤芋头便是一顿饭。毛泽东适量饮酒，他说：“喝酒会误事，不能喝的最好不要喝，能喝的也最好少喝。”毛泽东衣着顺乎四季，穿鞋区分寒暑。毛泽东喜爱游泳、登山、打乒乓球等体育活动，他少年游小塘，青年游湘江，老年游长江。

018 2. 鲜明的中国农民习性

毛泽东爱吃马齿苋菜，他让工作人员去采集，回来后开了一个“山珍会”。毛泽东无辣不成饭，他请斯诺吃饭，斯诺被辣得直打喷嚏。毛泽东说：“爱吃辣椒的人都是革命者。”毛泽东爱吃红烧肉，沙家店战役打胜了，他让警卫员弄碗红烧肉吃。毛泽东爱穿旧鞋，1949年10月1日他在天安门城楼上穿的是一双褪了色的、鞋底磨去一厘米的旧鞋。

023 3. 独特的毛式个性特征

毛泽东睡觉以大脑疲劳程度为准，沙家店战役他三天两夜没上床；他写《论

持久战》7天基本不睡觉。毛泽东按月亮的规律办事，他上午睡觉，下午和夜里办公。毛泽东因睡眠不好终生服用安眠药。毛泽东自编一套“自由体操”，这套操源于“八段锦”、“五禽戏”，又有他自己的创造。

第二讲 乐观幽默的邓小平

027

1. 信念是生命的支点

邓小平一生屡遭不幸，先是失去妻子、孩子，后是“三落”打击，但他始终坚信共产主义的伟大理想。1978年，当平反冤假错案受到干扰时邓小平发火了，谁坚持“两个凡是”谁就必须离开领导班子。1992年，邓小平南巡中指出：“不搞争论，是我的一个发明”，“大胆地试，大胆地闯”。

031

2. 快乐是健康的孪生兄弟

邓小平性格豁达开朗，他的一生充满了智慧、幽默和乐观。1962年，邓小平谈关于包产到户问题时说：“不管白猫、黑猫，只要抓住老鼠就是好猫。”1978年，邓小平接见日本外务大臣回答“钓鱼岛”问题时说：“下一代比我们聪明”。1985年，邓小平接见特立尼达和多巴哥总理时说：“天塌下来不要紧，有高个子顶着。”

039

3. 一身动则一身强

邓小平从年轻时就开始洗冷水浴，他对新西兰总理说：“我10年没有得过一次感冒，原因之一是每天早晨都用冷水洗澡。”在江西流放期间，小平散步踩出了一条小道，后人称“邓小平小道”。邓小平是“超级球迷”，1990年世界杯52场比赛他看了50场。

042 4. 健脑重在用脑

邓小平晚年酷爱桥牌，聂卫平说：“老爷子的桥牌水平是很高的。”1981年，邓小平与应邀参加上海国际桥牌友好邀请赛的美籍华人杨小燕和翁心梓夫妇同桌竞技。

044 5. 相濡以沫的夫妻生活

邓小平与卓琳1939年秋相识于延安，在杨家岭毛泽东的窑洞前举行婚礼。在江西流放期间，卓琳身体不好，邓小平扶她上楼梯。

045 6. 吸烟与戒烟

1945年冬，刘伯承、邓小平约请曾克见面，小平说：“抽一根烟，也会增加热力的！”第七届全国人大邓小平在主席台上吸烟，有位代表递纸条提醒，邓小平马上把烟熄灭了。1989年，邓小平退休后开始戒烟。

第三讲 酷爱诗、书、兰的朱德

050 1. 性情超脱，善戒怒

朱德虽是行伍出身，但他文武双全，豁达乐观，心理素质突出。朱德待人和善，但在原则问题上他从不让步。1935年长征途中他与张国焘斗智斗勇，毛泽东赞誉朱德“临大节而不辱”。朱德坦然面对磨难，“文革”中被打成“黑司令”，他写下“革命到底”4个大字。

054 2. 永字八法，调气血

朱德一生爱好书法，写字凝神静气，使大脑处于低兴奋状态，犹如纸上的音乐运动。朱德练字讲“法”，一生学习宋代黄庭坚书法，并先练好楷书的基本功，然后学行书、草书。

057

3. 吟诗赏兰，陶情操

读书、作诗是最好的心理疗法和道德规范。朱德堪称一代革命诗人，他的诗词内容丰富，题材广泛，气魄宏大。朱德赏兰养性，他身边到处摆兰花，如办公桌、房间、走廊、专列上等。

061

4. 坚持运动，强体魄

朱德出身农民家庭，自幼务农，体格强壮。朱德读书上的是体育学堂，毕业后担任小学体育教师。朱德喜欢打篮球、排球，由于身体好，行军打仗从未掉过一次队。朱德几十年如一日，坚持每天步行，无论刮风下雨，还是严寒酷暑。

067

5. 生活规律，克顽疾

1949年体检发现朱德患糖尿病，他长期坚持治疗糖尿病，重视自我保健。他生活很规律，有良好的卫生习惯，不吸烟、不饮酒，吃饭不随心所欲，口味和数量严格遵从医嘱。

第四讲 完美女性宋庆龄

073

1. 书香气

宋庆龄父亲宋查理是留美回国的传教士，母亲是基督教家族。宋家六个孩子，三男三女，全部在美国接受教育，而且个个出人头地，其中两位是“国母”。宋家采取民主家教，每到周日举行家庭歌舞晚会。宋庆龄14岁赴美留学，入威斯里安女子学院。辛亥革命爆发，宋庆龄以敏锐的目光写出《20世纪最伟大的事件》文章，登在学报上。

077

2. 独立人格

宋庆龄毕业后，跟随孙中山投身辛亥革命，并当上孙中山的秘书。在宋庆龄眼里，孙中山不仅是一位导师和长辈，而且是自己的意中人。孙中山理智思考，认为作为革命者，应该有反叛的精神，包括对婚姻的选择。但是宋家坚决不同意此桩婚姻，将宋庆龄软禁起来。宋庆龄冲破“牢笼”，与孙中山在日本举行了结婚典礼。

081

3. 自信心

1922年孙中山和宋庆龄在广州遇险，宋庆龄让孙中山先走，说：“中国可以没有我，不可以没有你”。1923年7月，中国第一架飞机在广州装配成功。孙中山与宋庆龄到飞机场视察。孙中山问众人，谁敢与驾驶员一起试飞。宋庆龄毫不犹豫地：“我来”。1933年2月，陈赓等地下党员在上海法租界被捕。蒋介石要杀陈赓，宋庆龄闯进蒋府邸说：“你敢杀他，在全国人眼里，你就是忘恩负义的小人！”1981年5月14日，宋庆龄病危，她再次向党组织提出入党要求。16日，邓小平专程探望，祝贺她加入中国共产党。

086

4. 女人味

宋庆龄终身致力于妇女解放运动，在美留学期间发表了《给妇女选举权》的精彩演讲。宋庆龄关爱少年儿童，曾当选为中国人民保卫儿童全国委员会主席，她创办的《儿童时代》杂志是新中国最早的儿童读物之一。宋庆龄还是时装的崇尚者，1951年她在外事活动中见德国妇女穿长裙时说：“中国妇女也会脱下制服，穿上更为女性的服装。”宋庆龄一生手捧善良之心，“文革”时期千方百计保护刘少奇子女，她善待保姆李燕娥的感人事迹令人称颂。作家柯岩的散文《彼美人兮》：“任何一个伟大的人物，她的精神力量是她美的源泉”。

第五讲 钱学森无我故我寿

097

1. 争与让

在钱学森心里，国为重，家为轻，他是中国知识分子的典范。钱学森早年志向攻读火车制造专业，当美国航空工业遥遥领先各国时，他决定到西方取经掌握最先进的科学技术。钱学森赴美留学没用一年时间，就以优异成绩获得了麻省理工大学硕士学位，并在36岁时成为麻省理工大学最年轻的终身教授。新中国成立后，钱学森决心回国，报效祖国。美国当局深知钱学森对美国的价值抵得上5个师的兵力，以毛泽东的间谍为由将他逮捕。钱学森向周总理发出求救信。周总理说：“有了信，我们可以向美国政府要人。”1991年10月，中央授予钱学森国家杰出贡献科学家称号和一级英雄模范奖章。钱学森一心扑在科研上，对名利看得很淡。他的官越当越小，先是国防部第五研究院院长，后来是副院长；他还请求辞去政协副主席职务。钱学森对得失、荣辱、名利看得开，看得淡，这也是他长寿的秘诀。

109

2. 科学与艺术

钱学森在上海交大读书期间，一次考试得了100分，但他发现一道题错了，就主动要求老师减分。钱学森在加州理工学院读博士时，其导师是享有超音速时代之父盛名的卡门教授。一次讨论，钱学森与卡门教授争论起来，气得卡门教授摔门而去。钱学森与夫人蒋英是青梅竹马，蒋英从小爱好音乐，喜欢唱歌、跳舞。钱学森去美国留学，15岁的蒋英送行，并弹了一曲莫扎特的名曲。钱学森在美国读书期间，周末经常去听音乐会。钱学森既钟情航天科技，又酷爱音乐艺术，两者在他身上得到了完美统一。研究发现，音乐能开发人的素质，有助于人的身心健康。在蒋英的提示下，钱学森写了许多美学、文艺学方面的文章，把科学与艺术有机地结合起来。

116

3. 烹饪文化与快餐工业

钱学森爱吃“家常菜”，并且不抽烟、不喝酒、不暴饮暴食，他说：“四菜一汤就挺好”。钱学森说：“中国的土特产是我国美食的基础，发展美食文化，必须开发土特产。”钱学森指出：饮食工业化将是第六次产业革命的一项重要内容。“要把中国传统美食文化和西方快餐工业结合起来，取长补短，在质量、品种、服务上做文章。”

第六讲 百岁将军吕正操

122

1. 不信邪

吕正操出生在辽宁省的农村，从小就胆子大，爱打抱不平，恨透了日本鬼子。吕正操17岁参加了东北军，“西安事变”后秘密加入共产党，并率部队脱离东北军，改称“人民自卫军”。在八年抗战中，吕正操率领冀中军民在反“扫荡”、反“蚕食”斗争中，谱写了平原游击战的光辉篇章。新中国成立后，吕正操任铁道部副部长、部长。20世纪60年代末，坦桑尼亚总统向中国提出援建坦赞铁路的请求。吕正操向周总理保证：“就是天涯海角也敢去。”不信邪是自信的表现，自信是一种积极的心理暗示，有助于人的身心健康。

127

2. 重友情

吕正操与张学良同为辽宁海城老乡，在一个世纪的交往中结下了深厚友情。吕正操在东北军当兵时，张学良看他字写得不错，便推荐他考东北讲武堂，毕业后成为张学良的副官。“西安事变”后，张学良决定送蒋介石回南京，吕正操劝张学良不要去。1984年6月，张学良侄女张闾蘅从台湾来到北京，特意看望了吕正操。之后，吕正操与张学良鸿雁传书，相互赠诗。在张学良90大寿前，邓颖超派吕正操前往美国探望张学良。吕正操将邓颖超亲笔信送

给张学良，希望他方便的时候回大陆看看。但张学良未能回国，成为永远的遗憾。

131

3. 打网球

吕正操说：我这一辈子，就是打日本、管铁路、打网球三件事。吕正操在东北军讲武堂学习时，就开始打软式网球。1951年，吕正操进北京后在国际俱乐部打网球，当时一起打球的有万里、陈毅、贺龙等领导同志。1964年，吕正操荣任中国网球协会主席。2006年春节，郑洁、晏紫在澳大利亚网球公开赛中，为中国首次获得大满贯冠军。吕正操高兴得像孩子一样激动起来，叫秘书“赶快发贺电！”

134

4. 勤动脑

吕正操8岁开始读书，而且很聪明，老师罚他背三首古文，他当场一字不差背了下来。吕正操只读了4年书，由于家里穷，读不起了。之后，他到柞蚕厂学徒，一边做工，一边自学。吕正操养成了读书看报的良好习惯，他广闻博览，甚至和女儿一起讨论莎士比亚作品与《牡丹亭》的异同。吕正操网球打到90岁，而桥牌打到100岁。

第七讲 冰心有了爱就有一切

143

1. 爱母亲

衡量人的生命不仅看长度，更要看宽度，拥有幸福感的人生才是有质量的生命。冰心认为：谁无父母，谁非人子。母爱是人类互爱的基础。孩儿时，冰心喜欢听母亲讲故事，母女俩常常依偎在一起说知心话。冰心在文章中描写母亲：“她的话句句使做儿女的人动心，她的字，一点一划都使做儿女的人

下泪！”冰心漂洋过海到美国留学，她独自一人站在甲板上，引起对母亲的思念。冰心认为：“只有母爱才是无私的，忘我的，不附带任何条件。”冰心从出生起就感受爱，爱的基调贯穿了她的整个人生。

148

2. 爱大海

冰心三四岁时随父亲到山东烟台，她是在海边长大的。冰心对海的爱恋已到了痴迷的程度，她向往做一个看守灯塔的人，给黑暗中行驶的船只指明方向、带来光明。小冰心常常一个人坐在门口石阶上，面对大海一坐就是3个小时。她像一个小小的幻想家，任情地驰骋着自己的想象力。冰心不仅爱着蓝色的海洋，同时也拥有大海一样的胸怀，她一生中用博大的爱深深地感染着周围的一切。

153

3. 爱文学

舅舅是冰心的启蒙老师。小时候，舅舅给冰心讲《三国志》等故事，使冰心入了迷，每天要听。冰心上学的时候，母亲说：“你一定要争气，有了经济独立的能力，你的手指头就和男孩子一样，能当门闩使了”。通过冰心的刻苦努力，先后考取了北京贝满女中、北京协和女子大学和美国威斯利安女子学院。冰心发表《寄小读者》时才23岁，《寄小读者》以特有的文体，别具一格的抒情风格，在文坛上开拓了一片新天地。《小桔灯》是冰心后期的代表作，也是她心灵的写照。冰心的文章感染和启迪了一代又一代人，她倾注一生爱，温暖颗颗心。冰心播种的是爱，收获的是幸福。仁者有寿，爱给冰心带来了健康和长寿。

第八讲 马寅初漫观云卷云舒

163

1. 现代史上的传奇人物

马寅初诞生于1882年农历五月九日中午，按天干地支纪时来说，是马年马月马日马时，加之姓马，于是乡间盛传：“五马齐全，必定非凡”！马寅初被保送官费留学，先入耶鲁大学，后考入哥伦比亚大学，获得了经济学博士。他与刘大钧、何廉、方显廷一起被誉为中国30~40年代四大经济学家。舆论认为：“马寅初在中国经济学界的声望与地位，可与文学界的巨人鲁迅相比”。马老91岁时被诊断为直肠癌，从医学上讲，高龄患者不宜手术。但马老绝不向癌症屈服，坚决要手术。马老有4个哥哥，寿命都没有超过60岁，但马寅初靠后天努力，用科学的生活方式活过百岁，创造了奇迹。

167

2. 良好的心理素质

马寅初一生坚持真理，抗日期间他在立法院会议上提出，向发国难财者征收临时财产税，矛头直指“四大家族”。建国初期马老发表《新人口论》，他的正确建议不仅没有得到采纳，反而遭到批判，被撤销北京大学校长职务。他儿子说，父亲被撤销北大校长时，只是“噢”了一声；20年后平反时，他仍然只是“噢”了一声。马老的性格亦刚亦柔，家乡是他一生眷恋的地方，经常回家探望母亲。马老去世后，遵照他的遗愿，他的部分骨灰葬在母亲墓旁。

175

3. 坚持体育锻炼

在耶鲁大学期间，他认识了一位93岁的医生。这位医生教给他健身秘诀：热冷水浴，从此马老一生坚持热冷水浴。在耶鲁读书时，学校规定学生必须会游泳，从此马寅初学会了游泳。在北大当校长时，他经常在“后湖”游泳。

178 4. 科学的生活方式

马寅初起居有序，每天白天工作，晚上学习，晨起按时锻炼，中午午睡，晚上睡觉前洗热冷水浴。马老一日三餐按时进餐，从不吃零食，也不吃补品。他不吃热汤烫饭，每顿饭只吃八分饱。他每周六天按平常的习惯进食，另一天则不进常食，只以苹果代替。

187 主要参考书目

189 听众短信



开篇的话

主持人：收音机前的听众朋友，大家晚上好，欢迎您进入本期的《读书俱乐部》，我是主持人宏玖，这个声音来自北京故事广播。从今天开始我们将开启一个新的话题。时光荏苒，岁月峥嵘，在今年7月，我们即将迎来中国共产党成立90周年，这里我们希望用养生为切入点，来唤起大家的情感共鸣，当然了，也不失为一种纪念的形式。在这个系列节目当中，我们跟朋友们讲一些中国共产党的优秀党员，我们的一些伟人，他们在养生当中都有哪些心得。在接下来两个多月的时间里，我们将向大家分门别类的来介绍。首先，我们请出来自北京朝阳医院副院长沈雁英教授。沈教授您好。

沈雁英：您好主持人，听众朋友们大家好。选择这样一个切入点，是因为很多朋友对我们的伟人都具有相当深厚的感情，对于他们的养生哲学，对于他们在日常生活中的一些做法，也是非常感兴趣的。这些伟大的无产阶级革命家，他们光辉的革命历程，让我们懂得新中国的诞生是由无数革命先烈浴血奋战、抛头颅洒鲜血换来的。他们具有中国特色的养生智慧，对今天的健康保健仍有所指导。我们将选八位伟大的革命家，在每周五讲一位，两个多月的时间，陆续介绍八位伟人。