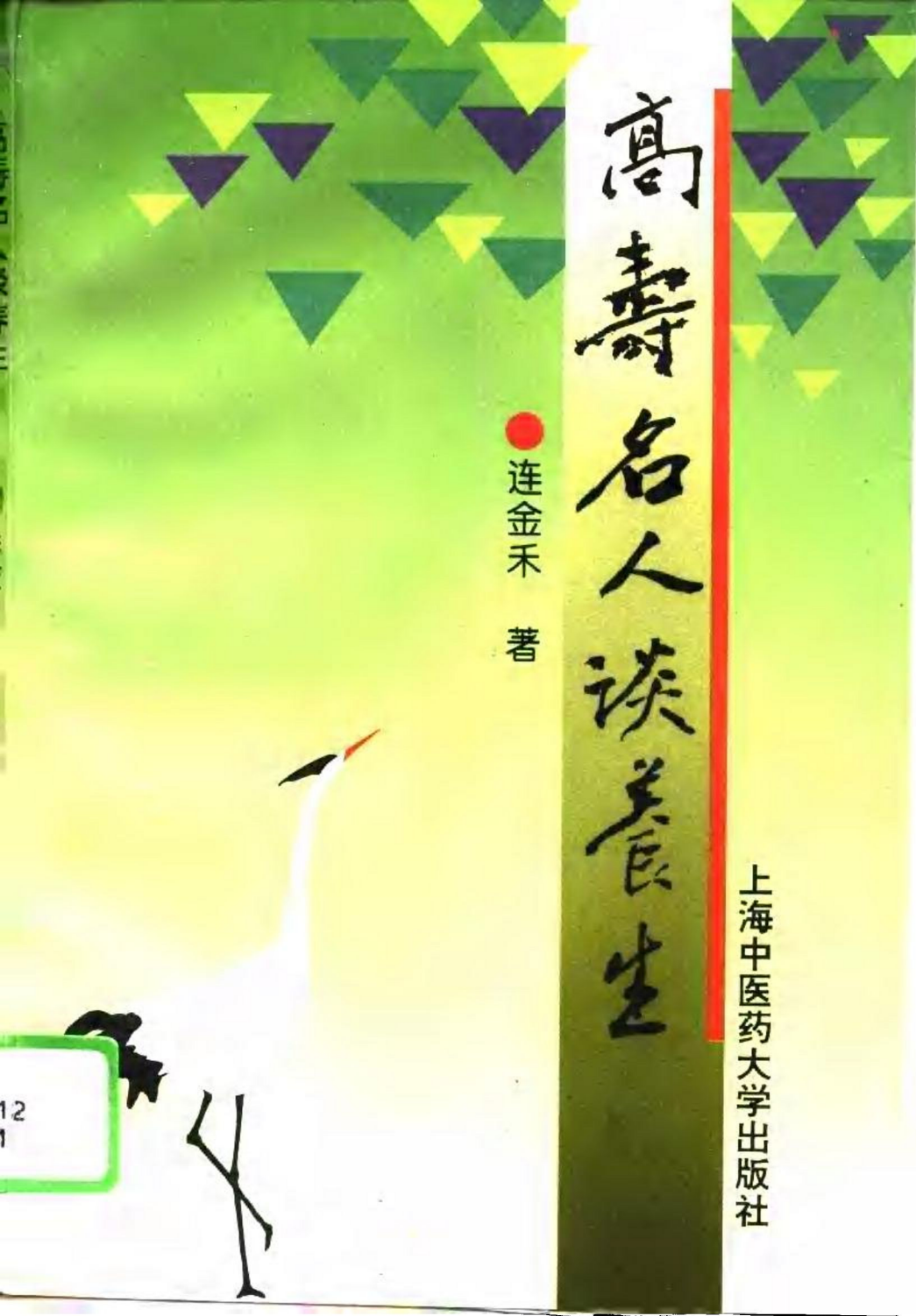


高寿名人谈养生

● 连金禾 著

上海中医药大学出版社

12
1



高寿名人谈养生

连金禾著

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常州市照排中心排版

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本:850×1168 厘米
1996 年 1 月第 1 版

1/32 印张:6.875
1996 年 1 月第 1 次印刷

字数:173 千字
印数 1—5500 册

ISBN 7—81010—314—8/R. 303

定价:11.70 元

序

苏步青

由解放日报资深记者连金禾撰写的《高寿名人谈养生》一书即将出版,我看了很高兴。当前,健康与长寿日益成为人们关注的话题,这本著作的问世,应该说是“恰逢其时”的。

健康与长寿,自古以来为人们所向往,更是今人的共同愿望。以健康与长寿为研究对象的养生之道,是一门古老而又富有生命力的科学。据有关专家考证,中国养生学萌芽于商周时期,甚至更早,之后绵延数千年而不衰。新中国成立以来,由于社会的发展和科学的进步,特别是人民生活水平的普遍提高,养生之道也更加显示出它的魅力,越来越多的人涌进了这个领域:他们不仅关心,而且自觉参与实践;不仅注意生理健康,也重视心理健康,以及提高对社会的适应能力;不仅老年人积极参与,也引起了中年人和青年人的注意。

上海是我国老年人口密度最大的城市,截至1994年,65岁以上的老人已达156.2万。上海也是一个长寿名人比较集中的城市,各个方面、各门学科的专家、学者聚集一起,其中有不少是对养生之道很有研究的医学家、生理学家、心理学家……《高寿名人谈养生》的作者,通过访问他们之中的一些年龄较大、身体较好的人,向读者介绍这些名人的养生之道,这是非常有意义的一件好事。据我

所知,这样集中地反映当代上海名人谈养生的书,建国以来这还是第一本。

《高寿名人谈养生》是一本很有特色的书。首先,这本书所写的51位名人,年龄全部在80岁以上,有些是90多岁,“人逾七十”已不是“古来稀”了。如果把这51位名人的年龄加起来,都有4000多岁了,这是一个了不起的岁数。其次,作者所写的名人,大部分成就卓著,在国内外享有盛誉,知名度很高。他们的这些成就,与他们的健康长寿是密切相连的。第三,这些名人所谈的养生之道,积数十年的切身体会,涉及面很广,内容很丰富,具有普遍意义,更有社会意义。同时,由于他们说的都是切身体会,不仅读来亲切,而且不乏独到见解,极富启迪,有些还可以马上学着做,具有操作性。

作者连金禾是我非常熟悉的一位记者。她毕业于复旦大学,她的先生又执教于复旦大学,我曾说她是“复旦的女儿,也是复旦的媳妇”。她长期联系大学,与专家学者有着密切的联系。我多次接受过她的采访,也看过她写的一些报道。她给我的印象是采访作风深入,写作态度实事求是,文笔朴实、自然、生动。我相信她精心撰写的新作《高寿名人谈养生》,一定会受到广大读者的欢迎。

目 录

“一个人不能为长寿而长寿”.....	1
——访全国政协副主席、著名数学家苏步青教授	
体锻与事业的和谐结合.....	6
——访著名教育家段力佩先生	
蔡氏简便健身法	11
——访著名史哲学家蔡尚思教授	
注意营养平衡 控制生活节奏	16
——访著名儿童营养学家苏祖斐教授	
自得其乐 心平如镜	20
——访著名教育家赵宪初先生	
讲究饮食习惯 保持劳逸结合	24
——访著名暖通专家巢庆临教授	
静心笔耕 适度活动	27
——访著名经济学家胡寄窗教授	
运动身健 气和心康	30
——访《辞海》主编夏征农先生	
“您要健康,就要过健康的生活”.....	34
——访著名生理学家冯德培教授	

助人为乐 自得其乐	38
——访建材专家祝永年教授	
延缓人脑细胞的老化	41
——访著名神经生理学家张香桐教授	
豁达乐观 遇事不慌	45
——访著名土力学家俞调梅教授	
身要常动 心要常宽	48
——访老“杠王”吴玉昆教授	
健心为养生之主	52
——访著名史学家苏渊雷教授	
生活有序 笔耕不停	56
——访 94 岁高龄的郑超麟先生	
丹青不知老已至	59
——访著名女画家吴青霞	
心境平静 心理平衡	63
——访著名心理学家左任侠教授	
生命在运动中常青	66
——访体坛世纪老人陈咏声女士	
适者长年	70
——访著名化学家汪猷教授	
他有一台走时准确的“生物钟”	74
——访著名皮肤病学家杨国亮教授	
生命在敬业中延长	78
——访著名环境卫生工程学家杨铭鼎教授	
练拳不辍 授拳不倦	83
——访著名武术家马岳梁、吴英华夫妇	
没有恒心 百事不成	88
——访著名老中医胡安邦教授	

他有自己的“生活模式”	92
——访著名通信工程学家张煦教授	
心宽体宽 人健己健	96
——访中医内科专家张羹梅教授	
调摄情志 延年益寿	101
——访著名老中医徐嵩年教授	
饮食有节 利身益寿	105
——访著名公共卫生学家徐苏恩教授	
与世相“争” 生命常青	109
——访著名化学家顾翼东教授	
以科学态度对待疾病	113
——访著名化学家吴浩青教授	
“成功秘诀在于有恒”	117
——访著名电影表演艺术家舒适	
重视食补 适当药补	122
——访老年保健专家瞿承方主任医师	
童心不泯寿自长	127
——访著名儿童文学作家陈伯吹	
工作和健身 相辅又相成	132
——访著名桥梁结构力学专家李国豪教授	
养生要讲究适度	137
——访著名书法家赵冷月先生	
助人为“最乐” “知不足”常乐	141
——访上海老新闻工作者协会会长夏其言	
心宽体泰	146
——访著名遗传学家谈家桢教授	
清静养神	150
——访妇产科专家李诵炫教授	

“70 岁开始锻炼不算迟”	154
——访原上海市副市长张承宗先生	
保健 12 字诀	158
——访原上海市高级人民法院院长李继成	
一靠乐观 二靠锻炼	162
——访原上海铁路局副局长王亚山	
向百岁进军	166
——访“汉字快写法”和“书画缘”创始人黄若舟教授	
动手动脑 乐趣自找	171
——访原东海舰队后勤部部长张宜步将军	
“气功使我祛病延年”	175
——访担任过地下交通员的曹达先生	
老有所学 其乐无穷	179
——访原空四军副军长蔡园将军	
仁德长春	183
——访上海市佛教协会会长、上海玉佛禅寺住持真禅法师	
养生也要有针对性	188
——访原第二军医大学校长向进	
注意自我调节	192
——访上海外国语大学岳扬烈教授	
乐观大度 笔耕不止	196
——访著名新闻记者陆诒	
清心寡欲 动静平衡	200
——访著名经济史学家朱伯康教授	
他的长寿秘诀一个字:画	204
——访著名国画家吴野洲先生	
后记	208

“一个人不能为长寿而长寿”

——访全国政协副主席、著名数学家苏步青教授



冬日的阳光照射在雅致的书房里，九十高龄的复旦大学名誉校长、著名数学家苏步青教授正在伏案疾书。见

我到来，他搁下笔，风趣地说：“什么风把你吹来了？”并利索地为我泡好了茶。

苏老还是那么健康，他的一举一动全然不像 90 岁的寿翁。是什么使这位德高望重的著名数学家、社会活动家拥有非凡的生机活力呢？这与体育活动有无关系？

“有！”苏老回答，“我每天步行两公里，加上一套练功十八法。”每天清晨，不论春夏秋冬，他绕着住宅院的林荫道快步行走，每秒钟两步半，走五圈，一公里；每天到复旦大学办公室办公，往返都是

步行，又是一公里。去年，担负着全国政协副主席、中科院院士重任的苏老，六上北京，在为国家大事和评选新增中科院院士操劳之际，依然坚持步行、做练功十八法。在他下榻的京西宾馆、友谊宾馆，常常可以看到他坚持锻炼的身影。

苏老说，他与体育的关系，可以追溯到中学时代。1902年9月，他诞生在浙江省平阳县的一个山村，由于家境贫寒，从小营养不良，身体又瘦又弱。进了浙江省第十中学（现为温州一中）念书时，有了活动的条件，他便爱好体育运动。学校里有一个足球场，每当课外活动钟声敲响之后，同学中的球迷们便聚在一起，分成两队进行足球比赛。苏步青虽然长得矮小，但动作灵活，大家不由分说推举他当守门员。几场球比赛下来，他扑救了十来个险球，有时还扑出点球。渐渐地，他就成为稍有名气的门将。17岁的时候，在洪彦远校长的资助下，他东渡扶桑，进了日本东京高等工业学校电机系学习，随后又考进了日本东北帝国大学数学系深造。大学的体育活动项目更丰富了。他喜爱乒乓球、网球、划船、溜冰、摩托车越野等，尤其爱好打网球。日本是多山之国，他常邀几位朋友外出登山。他的家乡“开门见山”，从小走惯山路，登山对他来说习以为常。比赛开始，他并不占优势，随着山的高度的不断增加，同伴们只好眼睁睁地看着他超过他们。回国参加工作以后，他也坚持体育活动；外出开会和办事，路途不太远的，总是安步当车。50岁出头，他爱上了加速血液循环的冷水澡，春夏秋冬，从不间断，即使在零下5℃的气温下，也用冷水淋洗5分钟，然后用毛巾把全身擦红。一直到75岁，他还坚持洗冷水澡。

长期坚持体育锻炼，使苏先生的体质不断提高，不论是抗日战争期间内迁贵州遵义，还是受“四人帮”迫害时下放工厂、农村劳动，他都能适应艰苦的外界环境，保持身体健康。特别令人羡慕的是，步入耄耋之年的苏老，依然步履轻快，身心两健，频繁参加社会活动和出国访问。苏老很开心地向我谈起两件“吓人一跳”的小事。

有一次，他快步穿过校门口的马路，一位熟人见了，拦住他说：“苏先生，您把我吓了一跳！”还有一次，在上海宝山钢铁厂举行的宝钢奖学金颁奖仪式上，当主持人请他发言时，他迅捷登上讲台，原想搀扶他上台的宝钢党委书记事后对他说：“您把我吓了一跳！”

1985年，他被评为全国健康老人。

苏老谈到为什么要坚持体育锻炼时说：“要好好工作，就要有好的身体；要好的身体，就得运动。动则不衰，这是科学的道理，我相信科学。”他又说：“年纪大了以后，要量力而行。随着年岁的增长，激烈的运动不敢做了，我便改做练功十八法，天晴在室外做，天雨在室内做。说来挺有趣，《练功十八法》这本书，当时书价是一角八分钱，我对人戏称‘一法一分钱’，但这功法的价值就无法估价了。”

苏老身体好，脑子也灵。拜访过他的人，无不对这位著名数学家智慧的头脑感兴趣。大学时代，他曾自觉做过一万道微积分题目。1931年在日本东北帝国大学获得理学博士学位回国后，一直从事数学的教学与科研，在数学王国里遨游了60多个春秋，为建立我国的微分几何学派作出了卓越的贡献。在仿射微分几何学方面，他在曲面的正常点作出一个仿射不变的四次（三阶）的代数锥面，在国际上被命名为“苏锥面”；在射影微分几何方面，他对周期为4的某种拉普拉斯序列进行了深入研究，指出这种序列的许多特性，后来这种序列被国际上命名为“苏链”。60多年来，他发表了160多篇论文，出版了10余部专著；他的科研成果多次获得国家级嘉奖。更难能可贵的是，他在八九十岁时依然富有创造力，具有敏捷的思维和惊人的记忆力。在最近十多年间，他自己撰写和与人合作，共出版了8本专著，共100多万字，其中有4本是在外国出版的。

苏老的健脑之道又是什么呢？我不禁向他提出这个问题。

苏老说：“脑子也要不断运动，动则灵，不动则钝。年纪大了，记

记忆力在衰退，要服老，我现在就靠多看、多想、多写来延缓脑子的衰老。”

苏老曾任复旦大学校长，现任全国政协副主席、民盟中央参议委员会主任、中国人民对外友好协会上海市分会名誉会长、上海市对外文化交流协会会长等职，工作一直是很繁忙的，但他每天坚持看报、看书，还常常抽空写书。有人问他怎么有时间写书？他说：“我是利用‘零头布’做衣服的。平时，我把整段时间称为‘整匹布’，做衣服当然最好用‘整匹布’，但没有那么多的‘整匹布’，就只好用‘零头布’。出差开会，或是节假日，利用休息的时间，每次坚持写上几百、几千字，长久积累下来，就颇为可观了。”

苏老喜欢吟诵诗词，挥毫作诗、泼墨书法也是行家里手。迄今，他发表的诗词已有 500 多首。而在这些诗词中，有百分之七八十是七八十岁以后创作的。他的许多诗作见诸于报端，为读者所厚爱，有些还被选入《历代诗词选注》和《科学家诗词选》等诗集中。他的书法别具一格，邀请他题词的人络绎不绝。苏老说，写诗和书法以及种花养草都是他的业余爱好。搞数学的人，不能整天在数学里打圈转，休息的时候，吟诗作词，练练书法，调节调节大脑，再去钻研数学，效率就高了。他从小就爱好旧体诗，假日放牛，在牛背上背诵过《千家诗》、《唐诗三百首》等。从少到老，每当读到好诗佳句时，常为诗中的意境心往神驰，他深深感到，这对提高文化修养和陶冶性情大有好处。写诗总是有感而发的，也寄托了自己的情志，有时他把自己的诗作写成条幅，赠送国内外友人，以文会友，这也是一件很愉快的事。

最后，苏老意味深长地说：“一个人不能为长寿而长寿。我几十年坚持锻炼身体，并不是为了求长寿，而是想有了健康的身体，就能为社会的科学、教育事业多做些工作。我从事数学的教学和科研已有半个多世纪，可以说是‘毕生事业一教鞭’了吧，‘不出人才誓不休’才是我一生的夙愿。我年龄已经大了，按理可以在家里当一

个享清福的爷爷了,但我却闲不住,一旦觉得空闲了,就感到没劲,又要找工作做。”

这时,我不由地想起了苏老曾经对我说过的“一个人可以工作60年”的话。前不久我去探望他,他关切地问我:“你已经工作多少年啦?”我回答:“32年。”苏老说:“32年的工作经历,意味着成熟,人的一生可以工作60年。”见我有些疑惑,他又说:“如果一个人从25岁开始工作,干到85岁,不就是60年了吗?!”

我有幸得到苏老赠送给我的一部精美的《苏步青文选》,它记载着这位著名数学家在教学和科研方面的累累硕果,也记载着他“不出人才誓不休”,呕心沥血培养了一大批出类拔萃的数学工作者和数学家。他以宽广的胸怀,旺盛的精力,已经工作了60多年,而且还在延续下去。

(写于1992年1月)

作者附记:在北京“95 幸运老人生活知识大奖赛”活动中,苏步青教授被评为“幸运老人特别奖”获得者。

体育锻炼与事业的和谐结合

——访著名教育家段力佩先生



朔风凛冽，当我穿过上海市江宁路上的一条弄堂时，一阵风好像送进骨髓里去。在一幢大楼里，我访问了育才

中学名誉校长段力佩。他刚从育才中学顶着寒风步行回家，身穿茄克衫，脚蹬保暖鞋；鹤发童颜，耳聪目明，神采奕奕，看上去比他的实际年龄 84 岁年轻得多。

他 1991 年被评为上海市健康老人；1992 年又被评为全国健康老人。

在他的书房兼卧室里。我听他娓娓而谈，越来越觉得这位以教育改革闻名全国的教育家，对如何通过体育锻炼来增强体质也颇有研究，而且是一位积极的实践者。

更耐人寻味的是，他是那样和谐地把锻炼身体和从事教育工作结合在一起。正如他对我说的那样：“教育事业驱使我锻炼身体；健康的身体又使我有精力投入到教育事业中去。”

不论春夏秋冬，段老天天坚持锻炼身体，雷打不动。

清晨醒来，他的第一件事就是与冷水打交道。他指着床边的一只搪瓷杯说：“你看，这里有一只杯子，我每天晚上放一条湿毛巾在里面，第二天醒来，就用湿毛巾擦胸、背和臂，边擦边按摩。要是天气暖和点，一般在10月15日之前，我就在起床后洗个冷水澡。”

段老每天还用冷水洗头、洗脸，边洗边进行按摩。他说：“1974年，我患过高血压，服过降压片。后来，我天天用冷水洗头、洗脸，寒冬腊月也坚持这么做。说来也怪，这样坚持了一二个月，我的血压正常了，也用不着吃降压药片了，直到如今。”

早晨他还要做一套健身操。

“听说这套健身操是您自编的？”我问。

“是的。我喜欢琢磨每项活动对身体各个器官的影响，我觉得对身体健康有益的动作，就把它编到健身操中去，天天做。”

“什么时候着手编的，有些什么内容？”

“从六十年代开始编。它不外乎头部运动、四肢运动、腰部运动、腹部运动，原则是怎么动觉得身体舒服就怎么动。比如说，有人认为老人不宜做摇头活动，可我摇了头觉得舒服，就作为健身操的最后一个动作。不过，我的健身操不是一成不变的，最近觉得坐在沙发上站起来不利落，就增加了一节操——”说着，他站起来做了一个双腿下蹲、双手前平举的动作。

每天做完操，他还要在家门口的走廊上快步行走一个来回。他说：“人的衰老，往往从腿部开始，以步代车，也是一种锻炼。我每天从这里的江宁路到学校的山海关路上班，来回都是步行，共50分钟。步行使我感到浑身轻松，很舒服。”

每天晚上临睡之前，段老还有一个健身项目——双手在胸部

轻敲 50 次,在胃腹部按摩 150 次。

听了段老介绍的天天锻炼的情况,我不由地提出:“这套健身法,您坚持锻炼了多少时间?”

“近二十年了。”

说起体育锻炼,我总感到坚持几天、几个月似乎还是比较容易的,长期坚持就难了。面对这位毅力很强的老教育家,不禁问道:“什么使您能够持之以恒地锻炼身体?”

“要生活在教师和学生之中,需要有一副健康的筋骨,就得锻炼。”段力佩几乎是不加思索地回答。

多么朴素的语言,多么精采的答案!为了生活在教师和学生之中,他天天与冷水打交道,天天做健身操,天天步行……天天锻炼,渗透着他热爱教育的心血。

段力佩于 1929 年从江苏省立第一师范学校毕业后,踏上了教育岗位,迄今已在教育园地上辛勤耕耘了 63 个春秋。在半个多世纪里,他曾把一批流浪街头的孤儿培养成抗日生力军;他当过小学教师、中学教师、中学校长和区教育局副局长,培养了一批又一批德智体全面发展的新人,桃李满天下。

1950 年,43 岁的段力佩担任了上海市育才中学校长以后,他的名字就和育才中学紧紧地联系在一起。1964 年和 1982 年,随着育才中学两次富有创造性的教育改革在全国各地引起巨大的反响,段力佩的名字也名扬大江南北。

段力佩担任育才中学校长期间,喜欢往师生中跑,到教学第一线了解情况,校长办公室的门经常关着。有位来访者找不到他,曾仿唐诗写了一首五言绝句:“来客问童子,问段哪里去?只在此校中,人多不知处。”他一贯重视学生的德智体全面发展,无时不注意减轻学生的负担,增强学生的体质。每天到学校时,他总要到操场上去转一转,看一看。1980 年,当学校操场刚刚翻修好时,他第一个在跑道上试跑了一圈。育才中学是以田径为重点、排球为传统的

学校,他还常常到操场看学生上体育课,看运动队的训练比赛。他说:“要领导好学校工作,校长一定要上操场。”

段力佩根据自己的理解和实践经验,把党的教育方针简明地概括为:“德育是根本,智育是关键,体育(健康)是第一。”在1982年的教改中,为了培养学生天天参加体育锻炼的习惯,把学生的学习生活安排得有规律、有节奏,他提出把体育课从每周2节改为每周6节,这在上海市是首创,对提高学生的体质起了很好的作用。

1984年,段老退居二线担任育才中学名誉校长以后,依然对学校的教育改革作深入的研究;依然喜欢在校舍楼里上上下下地走动,和教师、学生在一起;依然喜欢上操场,看学生们龙腾虎跃的情景。

在去年秋天举行的上海市健康老人颁奖大会上,段老介绍的健康之道,博得了一阵又一阵的掌声,许多人事后还向他取经。他认为,自己迄今身体还比较健康,一是坚持天天锻炼身体,一是教师这个职业有利于身体健康。

真是三句话不离本行。在我采访他时,他又以一位教师特有的自豪,深情地对我说:“我的工作对象是天真活泼的青少年,我的孙子孙女辈,即使是现在的青年教师,他们也喊我段爷爷。他们的童心影响了我,使我变成老天真。”停了片刻,他又说:“我的自我感觉,好像是青春常在。所以,我认为从教有它特殊的光荣和喜悦,我自己的工作产生了长期的浓厚的兴味。”

教育工作使段力佩感觉“青春常在”,也给了他克服困难的勇气。他给我讲述了一个他与拐杖的故事——

1977年8月31日,他不慎踏空了一级楼梯,把股骨跌断了,住院治疗了一个月。出院时股骨上留下了一枚钢钉,走路时多了一副拐杖。半年后,他撑着拐杖到北京出席全国教育工作会议。会议之余,他忍着疼痛做腿部活动,逐步放开拐杖走路。为期10天的会议结束了,他也丢掉拐杖走路了。他说:“我的病腿就是靠忍痛锻炼