

李強增 編著

名人養生秘訣錄



广西民族出版社

古今中外名人养生秘诀录

李强增 编著

责任编辑：廖汝年

封面设计：玉荣奖

出版：广西民族出版社

发行：广西民族出版社

印刷：广西交通厅印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 5印张 100千字

版次：1996年10月第1版 1996年10月第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN 7-5363-3227-0/Z·365

定价：5.00元

前 言

健康长寿是人们的美好愿望。怎样才能健康长寿？这是很多中老年人所关心的问题。编者从1981年起，由于工作上的关系，对此问题有了接触的机会，并产生了研究的兴趣。从那时起就经常注意从国内外各种报纸、杂志上搜集有关的报导、资料。也进行了一些实际调查。经过15年的搜集，获得了大量有关这方面的资料。从这些资料中，编者觉得古今中外名人的养生经验，很值得中老年人学习借鉴。从名人的养生经验中，我们不但可以学到健康长寿的经验，还可以学习他们做人的高尚情操。因此，编者整理了一百位古今中外名人的养生之道，编辑成这本《古今中外名人养生秘诀录》，以飨读者。

《古今中外名人养生秘诀录》分为“古代名人养生之道”、“现代名人养生探秘”和“外国名人养生观”等三部份。根据中老年人的保健需要，还附录了“关于老年人的心理养生”、“关于老年人的饮食”、“关于老年人的用药”、“关于防癌”、“关于几种老年性疾病的预防”、“关于老年人的运动”、“关于中年人的养生”和“治疗老年性疾病民间秘方选”等八个方面的问题。最后选登几首“长寿歌”，供读者欣赏。这些内容都具科学性和实用性。希望能得到广大中老年朋友的喜欢。

这本书使用的资料，是从报纸、杂志中摘录、整理而成的，有些是从原文中摘录，有些还参考多种资料重新整理而成；有些原文的标题、内容都有删改和增减。在此，除请原作者谅解外，并向他们致以衷心感谢！

由于编者水平有限，不当之处难免，希望读者指正。

编 者

1996年7月

目 录

一、古代名人养生之道

荀子的养生观·····	(1)
彭祖长寿的奥秘·····	(1)
曹操的养生之道·····	(2)
华佗的养身术·····	(3)
孔子的养生观·····	(4)
陆游的养生之道·····	(5)
孙思邈的养生“神仙诀”·····	(6)
白居易的养生观·····	(6)
杜甫的养生诗·····	(8)
苏东坡的健身术·····	(9)
王蔡的养生之道·····	(10)
郑成功的养生观·····	(11)
乾隆皇帝养生“十六字诀”·····	(12)
康熙皇帝益寿秘方·····	(12)
清代张仲甫的养生妙联·····	(13)
郑板桥的养生之道·····	(14)
李渔深的养生经——读书·····	(15)
张公的养性术——“忍”·····	(15)
方开的延年“九转法”·····	(16)

二、现代名人养生探秘

毛泽东的养生观	(18)
周恩来的养生之道	(19)
邓小平的长寿秘诀	(20)
陈云的饮食养生法	(21)
徐特立的健身要方	(23)
王力教授的生活信条	(24)
许德珩的养生——“三戒”	(24)
董寿平的长寿之道	(25)
周子美教授长寿秘诀——走路	(26)
百岁棋王谢侠逊长寿之道	(27)
李真将军的养生术——书法	(28)
陈嘉庚先生的长寿之道	(29)
王光英谈健身经验	(30)
张群的养生秘诀——《不老歌》	(31)
陈立夫的健身术	(31)
万籛鸣的长寿奥秘	(32)
费新我的养生经	(33)
杨玉清老人谈长寿	(34)
百岁老人吴图南长寿秘诀	(35)
版画家杨可扬谈健身之道	(36)
袁世海谈养生	(37)
马寅初长寿奥秘	(38)
傅连璋谈养生	(40)
百岁老人李本善话长寿	(41)
华君武的养生观	(41)
“健康老人”肖达文谈老人健康	(42)

孙毅将军的养生之道——走路	(44)
齐白石养生“七戒”	(45)
李生兄弟高寿经验	(46)
方宪章的健身术	(46)
陈驹声教授的养生之道	(47)
叶鹿鸣教授谈长寿	(49)
干祖望教授养生“八字诀”	(51)
孙越琦的“心安寿自高”	(51)
张报老人的健身法	(52)
周巍峙的养生之道	(54)
叶圣陶“少吃多睡”的养生法	(55)
苏雪林教授长寿探秘	(56)
赵子岳的养生“两下子”	(57)
老中医赵金星谈健康长寿	(58)
杨成武将军的健身观	(60)
百岁老翁的养生“四诀”	(61)
高士其的长寿奥秘	(61)
陈强的健身法	(63)
马三立的养生术	(64)
吴若安老人谈健康与长寿	(65)
方劳百岁智不衰	(66)
秦怡青春常在的奥秘	(67)
寿星陈椿的养生之道	(68)
世纪老人万墨林话长寿	(69)
倪好善养生“三字经”	(70)
八旬李伯廷的“健目八法”	(70)

方建申养生的“三乐精神”	(71)
谢觉哉夫人的养生法	(73)
百岁老人马恩亭的长寿之迷	(74)
寿星徐宝来长寿的诀窍	(75)
名老中医叶桔泉养生的“决明茶”	(76)
冰心老人的养生经验	(76)
周谷成的养生观	(77)

三、外国名人的养生经

巴甫洛夫的长寿之道	(78)
达尔文的“生物钟”养生法	(79)
雨果的长寿秘诀	(80)
肖伯纳高寿的健身术	(80)
英国学者罗赛尔的益寿观	(81)
托尔斯泰的养生经	(82)
英国埃文斯的长寿秘诀——爬楼梯	(84)
美国影星鲍勃·霍普的长寿术——笑	(84)
法拉第和喜剧	(85)
原苏联老人瓦纳恰谈长寿经验	(86)
意大利作家英拉维亚的长寿秘诀	(86)
日本长寿村村长谈长寿	(87)
日本百岁老太太养生的“十六宜”	(88)
美国卡尔迈博士的长寿观	(88)
俄罗斯九旬老人的长寿秘诀	(89)
日本水野教授的养生术	(89)
丘吉尔的长寿探秘	(90)
赫鲁晓夫晚年的养生之道	(91)

尼克松的养生秘诀	(92)
乔治·布什的退休生活	(93)
美国老太太龙拉·韦弗获得金牌的奥秘	(94)
克拉克·豪厄尔的——脚健益寿观	(95)

附录

一、关于老年人的心理养生	(96)
二、关于老年人的饮食	(102)
三、关于老年人的用药	(106)
四、关于防癌	(110)
五、关于几种老年性疾病的预防和家庭处理	(114)
六、关于老年人的运动	(121)
七、关于中年人的养生	(124)
八、治疗老年性疾病的民间验方选	(135)
九、送君几首“长寿歌”	(147)

一、古代名人养生之道

荀子的养生观

战国时的荀子，不迷信人的健康和寿命由“苍天”决定的。他认为“养备而动时，则不能使之病。”荀子认识到主观努力能使人健康长寿。因而，他充满信心，勤于锻炼，享年75岁。这在当时，是高寿之人了。

从心理角度上讲，信心属于一种积极肯定的感情，它是意志顽强和精神愉快的反映，是良好心境的最高表现。而良好的心境有益于人体的各种激素的正常分泌，有利于调节脑细胞的兴奋和血液循环，能鼓起人们与疾病作斗争的勇气。古今中外，靠坚强的信心和锻炼，使自己健康长寿的例子不胜枚举。

一位诗人说的好：“信心是半个生命，淡漠是半个死亡”。

彭祖长寿的奥秘

殷代大夫钱铿，因受封于彭城，史称“彭祖”，相传他活了767岁。又传西汉武帝时鲁恭王坏孔子宅，获得大批古籀文写成的竹简，其中记说彭祖活七百六十七甲子。按上古用

干支记日法，这个甲子是60日，那么彭祖活46020日，即126岁。结合史载武帝寿缘年岁看，后传可信。所以，历来把彭祖作为长寿的象征。

彭祖长寿的奥秘何在？东晋干宝《搜神记》说他是“常食桂芝”的缘故。桂树自古被确认为药用，《说文解字》释桂是“百药之长”。古代的药书，也列桂为上品药。《本草纲目》引《本经》说桂的药用价值是：“治百病，养精神，和颜色，为诸药先聘通使，久服轻身不老，面生光华，媚好常如童子”。其花则具“生津、辟臭、化痰、治风虫牙痛、润发”等功用。至今中医乃列桂枝“有发汗、解除肌表及四肢风寒和温通经络的作用”，是治“风寒湿痹、关节酸疼”的良药，有活血通阳之效。可见，桂可以祛病健身、延年益寿，因而彭祖常食桂而长寿的话，是可信的。古人称“芝”为“神草”，为神化桂的药性而称“桂芝”。

摘自《健康报》郭延明文

曹操的养生之道

曹操生活在中国历史上政局动荡不安，烽火四起，战乱终年的时代，饱经离乱忧患，日夜操劳军国大事，一生大多数岁月是在东征西战的戎马倥偬生活之中渡过的。但曹操竟然活了66个春秋，这在那个年代堪称高龄者了。这当然与他的养生之道分不开。

“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰；老骥伏枥，

志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉！歌以咏志。”这是魏武帝曹操脍炙人口的一首言志诗。诗中不仅展现了曹操垂暮之年那种积极进取、壮志不衰的雄风和豪迈超脱的胸襟，也集中地体现了他的养生学思想及其对生老病死所持客观唯物的科学态度。历史上的皇帝面对死亡的阴影都十分害怕，唯有曹操能面对人生。“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰；”客观地体现了他对于死的旷达精神。连龟蛇一样的“灵物”尚有生命的极限，更何况于人？因此，曹操对生与死持乐观态度。“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。这里又可看出他的唯物观点：人的寿命并不完全听天安排，不仅仅取决于先天的禀赋和素质，更重要的是依靠后天的积极调摄和保养。他认为只要有恰当的养生之道，就可以活到高龄。

曹操既有政治家的胸襟，又有文学家的情怀，他又是一位养生家。“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。是一曲养生之道的千古绝句。

摘自《中国剪报》转载《四川体育报》

华佗的养身术

有“神医”之称的我国古代名医华佗，他的养身术可归纳为如下两条：首先是对名利、地位观念的淡薄。《内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。华佗继承和发扬了《内经》的养心观。他医道高明，被誉为“神医”。当

时的沛国宰相陈珪，曾荐举他做“考廉”，西汉的大官太尉黄琬，也劝他“侍医”，他都拒绝接受。在他看来，过分的名利、地位观念会成为思想之患而影响健康；其次，是强调动静相济、劳逸适度。他对他的学生吴普和樊阿说：“人体致得劳动，但不使极耳，动摇则谷气消，血脉流通，病不得生”。意思是指运动能增加消化功能，促进血液循环和预防疾病，但不可过度疲劳。他又说：“譬如户枢，终不朽也”。用门枢在活动中不蛀不烂的道理说明了运动对身心健康的重要意义。在这个原则下华佗总结、创造了动静相济的“五禽戏”。这是一种类似太极拳的运动。以虎的勇猛、鹿的快捷、熊的矜持、猿的机灵、鹤的自在，体现了“天人合一”的养心观。“五禽戏”能做到心静体松、动静相兼、刚柔并济、气行血行的辩证统一，所以对身心健康大有裨益。

摘自《健康时报》贾茂春文

孔子的养生观

孔子提出“三戒五忌”为养生之道。他把人的一生分为“少、壮、老三个阶段”，各有所戒。

“三戒”：“少之时血气未定戒之色；及其壮也，血气方刚，戒之斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”最后一句意思是说，年老之时，不应有非分的要求，以豁达度过晚年。“少、壮、老三个阶段”是指青、壮、老三个阶段。

“五忌”、“粮食发霉忌吃，鱼肉腐烂忌吃，食物变质忌吃，

气味不正忌吃，烹调不当忌吃”。

陆游的养生之道

陆游生于南北朝交替的动乱时期，一生坎坷，历尽磨难，却能寿至 85 岁高龄，这与他注意养身之道有关。下面举两首诗为例：

《野兴》

药与疾相当，何恙不能已？
良医善用药，疾去药亦止。
晨晡节饮食，劳佚时卧起。
籍白来长生，毫期直差易。

前四句指出服药用药要恰如其分，后四句谈节制饮食，按时作息，劳动锻炼与养生的关系。

《灌园》

八十身犹健，生涯学灌园。
溪风吹短褐，村雨暗衡门。
眼正魔军怖，心里疾竖奔。
午窗无一事，梨枣弄诸孙。

诗中描写人老时为了生计勤于劳动，学习种菜；穿着粗布衣，住着简陋房，过着朴素的生活；眼正心安而无疾，劳动之余与儿孙嬉戏的乐观情绪，是获得“八十身犹健”的养身之道。

睡前洗脚是安眠健身的好办法，陆游在这方面也有深刻体会，他写道：“老人不多事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上

床真一快，稚死渐长解烧汤”。他还把每天扫地作为一项健身之道，他写道：“一帚常在傍，有暇即扫地，既省课童奴，亦已平血气”。

摘自《健康文摘》1987年1期

孙思邈养生的“神仙诀”

唐代杰出的医学家孙思邈（公元581—682年），享年101岁。堪称为医家的楷模。他的许多高贵品质很值得后人学习。

他70岁才著成《千金要方》，后30年又著成《千金翼方》。这两部书是孙思邈一生心血的结晶，在中国医药史上有着重要的地位。

孙思邈不仅是一位大医学家，也是一位大养生家。他的养生术，称之为“神仙诀”：“口中言少，心中事少，腹中欲少，自然睡少，依此四少，神仙诀了”。他还说：“养生之道，常欲小劳”。把经常参加一些力所能及的劳动，视为养生之道。

摘自《健康文摘》1987年5期

白居易的养生观

唐代大诗人白居易享年74岁，当时为高寿诗人。他的养生观就是“养生以动”、“养生以静”，请看他的诗：

《玉泉》

湛湛玉泉色，悠悠浮云身。
闲心对定水，清静两无尘。
手把青筇杖，头戴白纶巾。
兴尽下山去，知我是何人。

诗人喜好步行游览名胜，这是诗人游览西湖胜景——孤山玉泉时的情景，可见他已完全陶醉在大自然的美景之中，到达了忘我的境界。这是一首“养生以动”的诗句。

“养生以静”。诗人又善安居自乐，绝不自寻烦恼。请看：

《消暑》

何以尚烦暑，端居一院中。
眼前无长物，窗下有清风。
热散由心静，凉生为室空。
此时身自得，难更与人同。

酷暑苦夏，诗人自有对付它的办法，那就是“心静自然生凉”！晚年的白居易也炼起了气功，有一首诗生动地描绘了当时的情景：负宣闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蜚苦旁。外融为骸畅，中适一念无。旷至忘所存，心与虚俱无。练功养气，诗人身心舒畅，简直如痴如醉，仿佛进入了另一个世界。

摘自《健康之友》刘士璋文

杜甫的养生诗

杜甫生于唐代由开元盛世转向分裂衰微的时代，并亲身经历了安史之乱，他的诗多反映当时政治腐败和人民的疾苦，也有不少论养生之道的佳作。《江村》就是其中一首：

清江一曲抱村流，长夏江林事事幽；
自来自去梁上燕，相亲相近水中鸥。
老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩，
多病所需惟药物，微躯身外无何求。

此诗告诉人们，有了病之后，不要精神不振，更不要失去生活的信心，自寻烦恼。要多去环境幽静的地方散心解闷，看一看自由自在的飞燕、相亲相爱的鸥鸟，寻找生活的乐趣，这样便可心悅而去疾。要治病，除了吃药外，还可以下棋以怡心，钓鱼而舒怀。

杜甫晚年环境恶劣，生活凄苦，如片云孤月，飘落他乡，其内心之苦可想而知。但他人到暮年仍壮心不已，就在他去世的前一年挥笔写了《江汉》一诗：

江汉思归客，乾坤一腐儒；
片云天共远，永夜月同孤。
落日心犹壮，秋风病欲苏；
古来存老马，不必取长途。

此诗道出了杜甫思乡之苦，同时表现出他“落日心犹壮”的积极进取精神。

摘自《云南日报》丘祥文