

成功之道丛书

主编

100名 寿星的 长寿之道

孟庆轩 陈国珍等编著

1.7

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

100 名中外寿星的长寿之道/孟庆轩主编.-北京:中国
出版社,1998.7

(成功之道丛书)

ISBN 7-80088-998-X

I.10… II.孟… III.长寿-保健-方法 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14141 号

成功之道丛书

100 名中外寿星的长寿之道

孟庆轩 丛书主编

孟庆轩 陈国珍等 编著

中国出版社出版发行

北京西城区二龙路甲 33 号 邮政编码 100032

北京市仰山印刷厂印刷 旭发公司排版

新华书店经销

*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:50 字数:1120 千字

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第一次印刷

印数:1—5100 册 定价 75.00 元(全五册,单价:15.00 元)

ISBN7-80088-998-X/C·236

目 录

政坛要人寿星篇

养生十六字诀

——毛泽东的长寿之道 (3)

“天塌下来我也不怕”

——邓小平的健身秘诀 (3)

生活规律 科学就餐

——陈云的长寿之道 (5)

“但行好事 定有前程”

——王光英的健身之道 (6)

“四十八字养生诀”

——陈立夫的长寿之道 (7)

身陷囹圄亦长寿

——张学良的养生之道 (8)

每天走路

——“胡子将军”孙毅的长寿之道 (9)

生命不息 锻炼不止

——张爱萍将军的健身之道 (11)

锻炼·坐禅·爱好广泛

——日本前首相中曾根的长寿之道 (12)

合理饮食·适当运动·规律生活

——日本裕仁天皇的长寿诸因素 (13)

一生不与运动绝缘

——美国前总统里根的长寿之道	(14)
豁达乐观 爱好运动	
——美国前总统布什的养生之道	(15)
高寿四要素	
——英国前首相邱吉尔的长寿之道	(16)
“铁娘子”永不衰老的秘密	
——英国前首相撒切尔夫人的养生之道	(17)
志趣广泛 精神乐观	
——前西德总理阿登纳的长寿之道	(18)
顽强坚持体育锻炼	
——前南斯拉夫总统铁托的长寿之道	(20)
勤劳·守息·锻炼	
——革命老人徐特立的健身法	(21)
长寿十诀	
——革命老人谢觉哉的养生之道	(22)
运动与修养合一	
——爱国知识分子沈钧儒的长寿之道	(23)
潜心丹青与翰墨	
——溥杰先生的健身之道	(24)
练书法·写诗文·恒锻炼·有定时	
——96岁高龄的胡厥文的长寿之道	(25)

专家学者寿星篇

热冷浴+燕麦粥	
——著名人口学家马寅初的长寿之道	(29)
豁达大度 顺乎自然	
——著名历史学家周谷城的长寿之道	(30)

动则不衰 乐则长寿

——著名法学家张友渔的长寿之道 (32)

生活有律·食不偏食·心胸开朗

——著名数学家苏步青的长寿之道 (33)

“情贵淡 气贵和”

——著名学者梁漱溟的养生之道 (34)

“你要健康,就要过健康的生活”

——著名生理学家冯德培的长寿之道 (35)

淡泊名利 寿人寿己

——著名中医儿科专家董庭瑶的长寿之道 (36)

“长寿不是用药补出来的”

——著名中医学家张琪的养生之道 (37)

养生无术即有术

——著名翻译家、散文家季羨林的养生之道 (39)

“把 82 岁当做 28 岁”

——著名农学家、102 岁的金善宝先生的长寿之道 (40)

心情开朗 营养平衡

——著名儿童营养专家、99 岁高龄的苏祖斐的长寿之道 (41)

经常走路 劳逸适度

——著名儿科专家、88 岁高龄的樊培禄的长寿之道 (42)

淡泊明志·活动四肢·注意饮食

——著名经济学家、100 岁高龄的陈翰笙的长寿之道 (43)

“燃烧的理想不灭,生命的青春不老”

——著名医学专家、前卫生部长钱信忠的长寿之道 (44)

胸宽则体健

——著名胸外科专家张殿堂谈养生之道 (45)

动静相宜 无忧无虑

——118 岁的四川中医罗明山的长寿之道	(46)
生活有节奏 坦坦无所忧	
——108 岁的研究员陈照的长寿之道	(47)
讲究卫生·恰当治疗·树立信心	
——93 岁的生理学家蔡翘的长寿之道	(48)
高尚的精神 独特的休息	
——九旬教授陈驹声的长寿之道	(49)
童心·蚁食·龟欲·猴行	
——干祖望教授的养生八字诀	(51)
乐观豁达 勤于用脑	
——老中医姜春华的长寿之道	(52)
性格开朗 常练耳功	
——85 岁的名医张羹梅的长寿之道	(53)
动·淡·活	
——87 岁的翟济生教授的养生之道	(54)
“正直·勤奋·淡泊”	
——95 岁的钟敬文教授的长寿之道	(55)
“精神内守 病安从来”	
——著名老中医谢昌仁的长寿之道	(56)
生活就是修炼	
——著名农学家杨显东的养生之道	(58)
生活规律·兴趣多样·态度乐观·坚持锻炼	
——85 岁的医学教授黄克维的健身之道	(59)
强身养性四句话	
——88 岁的教授汪德耀的养生之道	(60)
精确地安排生活	
——德国著名哲学家康德的长寿之道	(62)

跳出个人的生活小圈子

- 98岁的英国著名数学家罗素的长寿之道 (63)

爱劳动·勤锻炼·守时间

- 著名生理学家巴浦洛夫的养生之道 (64)

运动是长寿的秘密武器

- 96岁的科学家斯佩朗斯基的长寿之道 (66)

人不畏老寿更长

- 英国98岁哲学家伯特德的长寿之道 (67)

不吃药保健法

- 医学教授伊万诺夫的养生之道 (68)

文体画坛寿星篇**在微笑中写作**

- 著名女作家冰心的长寿之道 (73)

健身七律

- 著名作家姚雪垠的长寿之道 (73)

“锻炼·营养·药物”

- 著名诗人臧克家的长寿之道 (74)

意志是抵抗衰老的良方

- 著名作家欧阳山的长寿之道 (75)

作画·书法·锻炼

- 著名作家梁斌的养生之道 (77)

坚持数十年静坐功

- 著名文学家郭沫若的长寿之道 (78)

劳逸结合·心绪安宁·嗜好适量

- 文坛寿星叶圣陶的长寿之道 (79)

心神旷达 童心不老

——著名诗人汪静之的养生之道	(80)
体脑并用得高寿	
——著名作家吴强的养生之道	(81)
一切任其自然	
——著名作家林非的养生之道	(82)
多才多艺 乐观开朗	
——文坛泰斗夏衍的长寿之道	(83)
精神自强病自灭	
——著名作家阳翰笙的长寿之道	(85)
豁达乐观 布衣素食	
——英国著名作家肖伯纳的长寿秘诀	(86)
酷爱运动 作息有制	
——法国著名作家大仲马的养生之道	(87)
平心得高寿	
——印度著名诗人泰戈尔的长寿之道	(88)
乐·静·动	
——全国老年体协主席刘建章谈长寿之道	(89)
运动+卫生=长寿	
——97岁的武术师王柏荣的养生公式	(90)
练拳习武 贵在坚持	
——106岁的“太极泰斗”吴图南的长寿之道	(91)
让生命之树在运动中常青	
——世界奥委会主席萨马兰奇的长寿秘诀	(92)
童心不泯 永远不老	
——漫画家丁聪的长寿之道	(93)
“忘年交”是健康长寿的重要一招	
——动画大师万籁鸣的长寿秘诀	(94)

笔墨养生 乐观长寿

——著名书法家任叔衡的长寿之道 (95)

“忙”

——著名漫画家方成的长寿之道 (96)

养生七戒

——著名画家齐白石的长寿之道 (98)

志在千里 食无禁忌

——百岁画师刘海粟的养生之道 (99)

多素少荤 练字静心

——112岁书法家苏局仙的长寿之道 (100)

埋头摄影自超脱

——百岁寿翁、摄影家郎静山的长寿之道 (101)

影艺明星寿星篇**“动”·“乐”·“仁”**

——著名电影演员陈述的养生三字经 (105)

“心宽·营养·运动”

——著名电影导演谢添的养生真言 (106)

坚持锻炼 精神愉快

——著名电影演员赵子岳的养生诀窍 (108)

开朗乐观 红颜不老

——著名电影明星秦怡青春长驻的秘密 (109)

年逾花甲仍苗条

——著名电影明星王丹凤的养生之道 (111)

不懈地锻炼 严格的要求

——著名电影明星夏梦保持体型健美之道 (112)

珍珠粉使他风姿绰约

——著名京剧大师梅兰芳的保春秘诀	(112)
心境乐观 坚持锻炼	
——著名电影明星孙道临古稀不老的秘密	(113)
写字作画 笑口常开	
——幽默大师侯宝林的长寿之道	(114)
“要想活 别找气”	
——相声大师马三立的养生之道	(115)
以蔬菜为主 常食用蜂蜜	
——著名舞蹈家赵青保持艺术青春的诀窍	(116)
得之不喜 失之不忧	
——著名京剧表演艺术家杜近芳谈养生之道	(117)
睡眠充足·饮食清淡 定时按摩·精神饱满	
——著名美籍华人、电视节目主持人靳羽西的养生之道	(118)

工农大众寿星篇

心情愉快+“四戒”=长寿	
——“中国保尔”吴运铎的长寿公式	(123)
有颗不老的心	
——北京市健康老人谢肇(106岁)的养生之道	(124)
吃苦耐劳 经常动脑	
——上海市健康老人杨翠德(88岁)的长寿之道	(125)
坚持健身跑 就能缓衰老	
——广州市健康老人潘景晴(90多岁)的长寿之道	(126)
健身“三锻炼”	
——西安百岁老人张士心的长寿之道	(127)
“四头”健身法	
——上海市高寿老人顾燕荪(96岁)的养生之道	(128)

喜爱劳动·从不择食·生活规律

——“中国长寿王后”孔英(122岁)的长寿之道…………… (129)

“劳动就是‘补’”

——108岁的农民寿星冉大姑的长寿之道…………… (130)

疏食淡饭勤读书

——110岁的老人李本善的养生之道…………… (132)

好动·喜乐·能吃·善睡

——110岁女寿星肖常贞的长寿之道…………… (133)

他这样活百岁

——108岁老人廖富辉的长寿术…………… (134)

乐生·乐业·乐善·乐天

——107岁归侨老人陈榕的养生之道…………… (135)

清心寡欲·早起早睡·常练武艺

——105岁的四川健康老人王忠义的长寿诀…………… (137)

干活常乐 少酒少药

——105岁寿星李德胜的长寿之道…………… (138)

药补不如食补

——105岁寿星苗孟静的长寿之道…………… (139)

常乐祛百病 心宽成寿星

——105岁寿星徐宝来的长寿之道…………… (140)

动·和·素·乐

——百岁夫妻李尚福、周瑞益的长寿之道…………… (141)

心安寿自高

——96岁江苏老人郁燕臣的长寿秘诀…………… (142)

“四个一百”迎长寿

——老舍夫人、90岁的胡洁青的养生之道…………… (143)

家庭温馨 心情舒畅

- 104岁的老人苏晓化的长寿之道 (144)
- 骑三轮·打台球·学外语**
- 古稀老人颜一烟的养生之道 (145)
- 锻炼战胜病魔**
- 85岁老人郭德隆的长寿之道 (146)
- 长寿“八不”**
- 90岁老人毛桐轩的养生秘诀 (147)

其他职业寿星篇

养生健身八条

- 爱国侨翁陈嘉庚的长寿之道 (153)

坚持锻炼 从不吸烟

- 年逾古稀包玉刚的长寿之道 (154)

从善心宽 寿似神仙

- 百岁归侨董良英的长寿之道 (155)

有恒去追求 体弱也长寿

- 台湾寿星张明的养生之道 (157)

不沾烟酒·生活从简·不吃补品·饮食清淡

- 99岁的国民党起义将领鲁崇义的长寿之道 (158)

夙兴跑·勤为宝·忙到老

- 百岁辛亥老人喻育之的长寿秘诀 (159)

任其自然得高寿

- 104岁的编辑寿星张任天的长寿之道 (160)

勤劳健身 快乐延年

- 102岁的教师寿星吴若安的长寿之道 (161)

带着微笑入睡 满怀希望起床

- 年逾九旬的天津政协副主席赵今声的长寿之道 (162)

放下身心 持之以恒

- 真禅法师的养生之道 (163)

饮食的七项准则

- 世界健美女明星简方达的健美秘诀 (164)

美容十六诀

- 英国著名模特桑玛花科丝容颜艳丽的秘诀 (165)

古代名人寿星篇**“饮食有节·起居有常·劳作有序”**

- 我国最古老的寿星黄帝的长寿之道 (169)

如何成“神仙”

- 商·彭祖的长寿之道 (170)

“三戒”·“大德”·“八不食”

- 春秋·圣人孔子的养生之道 (170)

“养心”是长寿之本

- 春秋·政治家管仲的养生观 (172)

“不动心——寡欲——收心”

- 战国·亚圣孟子的养生观 (172)

“无为而无不为”

- 战国·哲学家庄子的养生观 (173)

“动形达郁”

- 战国·秦相国吕不韦的养生观 (174)

“和气”·“治平”

- 东汉·哲学家王充的长寿观 (174)

运动是延缓衰老的灵丹

- 三国·医仙华佗的养生之道 (175)

吞津练精

——三国·皇甫隆的长寿秘诀	(176)
惜生爱身 涖軋济国	
——南北朝·学者颜之推的养生观	(177)
修身养性 宽宥大度	
——唐·女皇武则天的长寿秘诀	(178)
“练功·劳动·旅游·乐观”	
——唐·诗人白居易的养生之道	(179)
长寿五要诀	
——宋·诗人陆游的养生之道	(181)
“缓嚼·咽津”	
——宋·诗人苏东坡的养生之道	(181)
“居家宜忌”	
——元·医学家瞿佑的养生观	(182)
“清心寡欲”	
——元·道士丘处机的长寿之道	(183)
寿亲养老七诀	
——元·养生学家邹铉的养生观	(184)
居高者长寿	
——明·医学家徐春浦的长寿观	(185)
“聚精·养气·存神”	
——明·养生学家袁黄的养生之道	(185)
《推篷寤语》	
——明·学者李元荐的治病论	(186)
长寿十六字诀	
——清·乾隆皇帝的养生之道	(187)
恒劳而知逸	
——清·康熙皇帝的养生之道	(187)

常服菊桑茶 久练健身功

——清·蒲松龄的养生之道 (189)

老人十乐

——清·画家高桐轩的养生之道 (190)

“老老恒言”

——清·养生学家曹庭栋的寿老术 (191)

“嘴莫饕·心莫贪·忘年交最喜欢”

——清·高寿老人农劲孙的养生术 (192)

自律健身四法

——清·文豪兼寿星袁枚的养生之道 (193)

附录**古代健康长寿要诀**

十叟长寿歌..... (195)	怡养十供..... (199)
觉世百字铭..... (195)	长寿养生歌..... (200)
百字箴言..... (196)	却病十法..... (200)
百字铭..... (196)	十寿歌..... (201)
快活歌..... (196)	心病诗..... (201)
养寿诗..... (197)	饮茶诗..... (201)
病家十要..... (197)	饮食十谚..... (202)
延年篇..... (198)	睡眠十谚..... (202)
养生五失..... (198)	睡眠十忌..... (203)
养心要语..... (199)	养生十八防..... (203)
养生十忌..... (199)	不气歌..... (204)

现代健康长寿要诀

寿字歌..... (205)	通向长寿的六项公式
长寿歌..... (205)	 (223)
“忘我”健身歌..... (206)	健康长寿的七大原则
健身养生歌..... (206)	 (224)
营养指南歌..... (207)	延年益寿七律..... (225)
服药诀..... (207)	无病长寿法十则..... (226)
鸡补歌..... (207)	长寿十戒..... (227)
粥疗歌..... (208)	青年过早起皱纹的四个原因
食疗歌..... (209)	 (228)
防癌歌..... (209)	战胜精神压力的三大对策
养生歌..... (210)	 (228)
养生谣..... (210)	防脱发谢顶三招..... (229)
养生修性歌..... (211)	防止人体疲劳五法
益寿三字经..... (213)	 (229)
养生健身三字经..... (214)	消除早衰的七个方法(美)
老人乐谣..... (215)	 (230)
康乐养天年..... (217)	消除疲劳八诀..... (231)
自我息怒歌..... (218)	抗衰老的八种方法
和睦家庭四字经..... (219)	 (232)
老年保健十忌歌..... (221)	消除精神紧张十法(美) ...
人类长寿的五条基本要素	 (233)
..... (222)	消除紧张情绪的十大妙计
健康长寿的“六个一”	 (234)
..... (222)	保持青春二十法(美)
	 (235)

养生二十宜····· (236)	防治高血压的十条措施 ····· (248)
保持快乐十条····· (238)	····· (248)
健脑益寿六法····· (239)	预防消化不良八条 ····· (248)
消除大脑疲劳十法 ··· (240)	····· (248)
头脑保健的十条注意 ····· (241)	预防痔疮五要····· (249)
减少头痛守则十条(美) ····· (242)	性欲减退者的四条自省 ····· (250)
····· (242)	防止性衰老十诀····· (251)
心脏保健五忌····· (243)	延缓膝关节衰老六法 ····· (251)
保护心脏十法····· (244)	····· (251)
心理保健十法····· (245)	早期防癌十五则····· (252)
心理平衡的十一条要诀(美) ····· (246)	欧洲共同体国家的九条防癌保健条例····· (253)
保护肝脏健康的五种方法 ····· (247)	

健康长寿漫话

人类应该享有的寿命 ····· (255)	饮料与健康····· (261)
怎样延缓衰老的进程 ····· (255)	微量元素与健康长寿 ····· (262)
····· (255)	补钙与长寿····· (263)
哪些人能长寿····· (256)	节食与长寿····· (265)
饮食与健康····· (256)	吃素与长寿····· (265)
吃饭与健康····· (257)	咀嚼与健康····· (266)
饮水与健康····· (258)	服装与健康····· (266)
吃糖与健康····· (259)	空气与健康····· (267)
食盐与健康····· (260)	气味与健康····· (267)