

长寿箴言

李果
张克复

寿



长寿箴言

李果 张克复

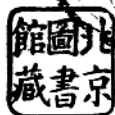
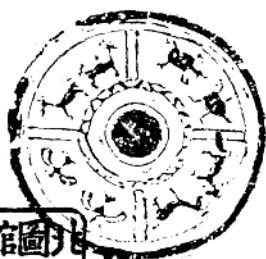
甘肃人民出版社

92
R161.7
29
2

X41192/c1



3 0077 6761 3



B

15724

(甘)新登字第01号

责任编辑 雪 琛
装帧设计 占 国
封面题字 吴廷富
版式设计 中 流

长 寿 箴 言

李 果 张允复

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张8.125 插页1 字数210,000

1992年11月第1版 1992年11月第1次印刷

印数：1—25,225

ISBN 7-226-04021-6/R·19 定价：5.95元

顾问 仲兆隆 孔令坚 魏武峰 彭世秀
王光烈 苏 度

编 著 李 果 张克复

责任编辑 雪 深

前 言

长寿，对任何人来说都是一个诱人而又神奇的词语！长寿，又是全人类一种古老而又永恒的追求！

人类延长寿命的努力付出了巨大的代价，尽管步履维艰，但毕竟使自身的平均寿命一点点地向前延伸着。与此同时，人类也创造和积累了许许多多至为宝贵的延寿方法和经验。这方法和经验，乃是人类从刀耕火种的时代，到今天商品经济高度发展的时代，通过一代又一代人的努力，饱尝了正确与错误、成功与失败、生与死的磨难与抉择之后，一点一滴地摸索、积累、流传下来的。当今时代，长寿的重要条件之一——政治清明、社会安定、物质生活日益丰富、医疗卫生条件不断改善——在我国已经具备，“人人皆可登寿域”的时代已经来临！该是将人类千百年来的梦想变为现实的时候了！而时代又赋予了长寿以新的内涵：长寿不应该只是活得长，而应该是有所贡献。这不仅是社会对长寿者的期望，同时也是长寿者执着的追求！

为了加强我国人民，尤其是千千万万功勋卓著、为社会和人民做出过许多贡献的老年人的健康教育，普遍提高我国人民的健康长寿水平，由中共甘肃省委办公厅、甘肃省人民政府办公厅提议，会同中共甘肃省委老干部局、甘肃省人事局、甘肃省老龄委员会共同商定，编写了这部《长寿箴言》，交由甘肃人民出版社出版。

《长寿箴言》由李秉、张克复二同志共同商定了编写体例和

编写方法；由李果同志撰稿；张克复同志负责组织联络、发行等工作。

在《长寿箴言》编写、出版的过程中，中共甘肃省委办公厅、甘肃省人民政府办公厅、中共甘肃省委老干部局、甘肃省人事局、甘肃省老龄委员会、甘肃人民出版社给予了热情的指导和积极的配合，仲兆隆、孔令坚、魏武峰、彭世秀、王光烈、苏度、孙同正、谢昌余等领导同志十分关心、支持本书的编写和出版。

《兰州晚报》肖淑瑛、冠引贤同志对部分稿件作了编辑处理。叶方毓、费竞强先生也做了大量的工作。在此，谨向这些同志以及本书所引用的箴言的作者、编者和其他所有关心、支持本书编写、出版、发行的同志表示衷心的感谢！

由于水平所限，本书的疏漏和错误或许不少，恳切地希望读者批评指正。

作 者

1992年8月

目 录

健康是人生最大的享受·····	(1)
赋予这些年月以新的生命·····	(5)
生活质量影响寿命·····	(8)
经常用的钥匙总是亮闪闪的·····	(11)
有劳有逸寿无疆·····	(16)
大德必得其寿·····	(20)
心和神安则寿延·····	(25)
无情寿命自然长·····	(30)
愉快的心境是天上的殿堂·····	(34)
排遣孤独方可永年·····	(39)
长寿所忌最是怒·····	(43)
生活规律是长寿的秘诀·····	(47)
勤奋用脑是长寿的妙方·····	(52)
养生要遵从自然的法则·····	(56)
有良好的适应力寿自长·····	(60)
长寿要应四时而善调摄·····	(64)
环境优美宜人寿·····	(69)
眠寐是长寿之要务·····	(74)
长寿以“不伤”为本·····	(80)
要长寿不能不节欲·····	(85)
情有所寄寿自长·····	(89)
娱神遣老，永年之术·····	(94)
穿衣亦是长寿方·····	(98)

合理饮食是长寿的根本·····	(102)
营养全面人长寿·····	(107)
酒可益寿又可损寿·····	(111)
吸烟是长寿的大敌·····	(114)
运动是长寿的催化剂·····	(118)
防止运动不当损寿·····	(124)
散步是养生家第一秘诀·····	(127)
太平之世多长寿人·····	(131)
长寿应有正确的价值观·····	(135)
长寿要建立良好的人际关系·····	(138)
长寿是对奉献者的回报·····	(141)
长寿必须有正确的自我意识·····	(144)
期望过高不益寿·····	(148)
性格开朗年寿长·····	(151)
长寿要注重心理卫生·····	(154)
心理调节是通向长寿的阶梯·····	(159)
心理补偿也是长寿方·····	(163)
长寿需要坚强的信念·····	(166)
长寿者的角色转变·····	(170)
长寿者必定梳发·····	(174)
晨兴叩齿漱玉津·····	(178)
足宜常濯寿无疆·····	(183)
“闲”并不乐，也不益寿·····	(186)
紧张益寿又损寿·····	(189)
家庭和睦是长寿的要素·····	(193)
“欲得长生，肠中常清”·····	(197)
人间芳菲能益寿·····	(201)
书画之士多长年·····	(204)

乐和心，寿命长·····	(207)
布衣蔬食易长年·····	(211)
谈笑以药倦·····	(216)
长寿要避危于无形·····	(220)
后天人功，可以挽回造化·····	(224)
老来养生犹未晚·····	(228)
长寿要树立正确的生死观·····	(231)
长寿以却病为急·····	(235)
“食疗”、“药攻”各相宜·····	(240)
迷信补药寿难延·····	(244)
人生百岁诚可期·····	(248)
坚持下去，必有效果·····	(251)

健康是人生最大的享受

旧时代的穷苦人最怕两件事：一是天灾，二是生病。遭灾，就没粮吃；生病，则有生命危险。评剧名角新风霞在《新风霞回忆录》中，用饱含泪水的笔触，对穷苦人的这种担忧进行了入木三分的描绘：“……所以连过年贴的对联上也写道：‘都有别有病，都没别没粮。’”

说实在的，我当初读这一段文字的时候，曾被这副对联所勾勒出的悲凄画面所深深打动，忍不住为我们贫穷的先民们挥洒了一掬清泪。然而，时至今日，每个人或许更多地想到了健康，因为那个“都没别没粮”的时代毕竟过去了，一去不复返了！所以说，健康乃至长寿，那是在温饱得以保证之后更高层次的需求；当物质生活的需求逐渐满足之后，健康长寿的需求对每一个人来说，犹如“十月怀胎，一朝分娩”一样自然。

人们早就认识到了健康的价值。俄国著名作家契诃夫说过：“健康比生命更宝贵。”他同时对健康和金钱的价值做了比较：“忘掉那个胸针吧！健康总比两千卢布贵重！”“健康就是财富，它甚至比金钱更有价值。”（佚名）“一个人能够拥有健康，他可说一无匮乏；但一个富可敌国的人，其实他什么也没有得到。”（佚名）我国宋代人晏几道也说：“难逢最是身强健。”

人们之所以如此孜孜以求地追求健康，是因为健康是我们做一切事情的先决条件。“人如果失去健康，他将失去一切。换言

之，除了健康之外，一切的东西对他也没有好处。”（佚名）因此，马克思主义创始人之一的卡尔·马克思曾经语重心长地告诫说：“首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。”英国唯美主义作家王尔德也说：“如不时刻注意蓄积自己的体力和心力，不竭力避免损伤自己的强健躯体，那他无异是在把自己的成功资本抛到大海里去。”法国启蒙思想家卢梭则把人体的器官喻为求知的工具，“欲求这些工具发挥最大效用，为人配备这些工具的身体即必须健壮”。苏联教育理论家杰普莉茨卡娅认为：“良好的健康状况和高度的身体训练，是有效的脑力劳动的重要条件。”法国著名物理学家、化学家居里夫人甚至认为：“科学的基础是健康的身体。”

我国现代著名报人徐铸成也说：“写出好文章必须有个好身体，不仅身体要锻炼，而且脑和笔都要锻炼，两者要相互促进。大脑迟钝会影响身体的健康，身体是否健康必然反映到人的精神是否旺盛。”

从某种意义上说，健康程度与事业的成败及成就的大小直接相关。这正如美国作家海明威所说的那样：“身体的强弱决定精神的振靡；精神的振靡决定力量的大小，力量的大小决定事业的成败。”科伦则认为：“成功的条件在于勇气和自信，勇气和自信乃是由健全的心思与健康的体魄而来。”英国社会学家斯宾塞也说：“长期的身体毛病使最光明的前途蒙上了阴暗，而强健的活力却使不幸的境遇也能放出金光。”法国哲学家、作家蒙田也说：“如果失去健康，快乐、智慧、学问和道德就会失去光彩而干枯。”摩尔卡斯特也说：“缺乏有生气的健康，妨碍了许多人充分发挥其潜力。”

爱美之心，人皆有之。其实，健康才是最完美的美。“健康有一种美，任何艺术都无法使之更美。”（帕索斯）“世界上没

有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”（苏联诗人马雅可夫斯基）日本现代心理学家、教育学家木村久一认为：“理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。”俄国民主主义者、哲学家、文学家车尔尼雪夫斯基也说：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的健康分开。”与此相反，“没有健康，无论大人还是孩子都是很倒霉的。身体不健康，对大自然的美和人工的美都不能欣赏。”（日本心理学家木村久一）

同时，正如无产阶级革命家徐特立所说的那样：“一个人的身体健康，决不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。”这是因为“一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。”（现代著名学者、历史学家、文学家郭沫若）“生命是属于革命的，为了革命，不应爱惜生命。但为了革命，又必须要生命的健康和存在。”（无产阶级革命家谢觉哉）

“健康是人生最大的享受。”（佚名）“健康的身体与健全的思想是生活中的两大至福。”（西那斯）“没有健康，人生就不成其为人生了，这只是一种倦怠和受苦的情状——一种死的象征。”（法国作家拉伯雷）

英国戏剧家、诗人莎士比亚曾这样呼吁道：“一把胡须，一个健康的身体，一颗正直的良心；我用三重的爱希望你有这三种东西。”朋友，珍惜健康吧！

※ ※ ※

忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。

——陶行知

身体是革命的本钱。旺盛的精力寓于健康的身体。

——吴运铎

我觉得一个人应该能文能武，有道德，有学问，又有健强的体魄，才是完全的人。

——毛泽东

精力充沛和它所带来的饱满情绪，比任何其他事情在幸福中占有更多的位置。

——斯宾塞

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

——斯宾塞

我是没有财产的，我所有的一切只是健康、勇气和我的工作。

——巴斯德

赋予这些年月以新的生命

对于现代人来说，长寿的意义起码有两点：

一是不仅要寿长，而且要健康。我国当代著名中医侯志宜说：“研究长寿，非但追求高龄，而且追求心身健康。这样的健康长寿者，才能对人类社会有益。”如果寿命倒是很长，但无日不被疾病所折磨，甚或长年卧床生病，生活不能自理，不仅老人自己心情郁闷、烦躁，而且还会拖累家人和组织，就失去了长寿的意义。这正如我国当代著名历史学家苏渊雷所说：“长寿固人所求，然寿而不健，厥乐减半。”当代散文作家秦牧也说：“仅仅是高寿并不值得羡慕，应该是健康的高龄才值得向往。那些缠绵病榻，在昏迷中过80岁生日的‘植物人’，我半点也不羡慕他们，觉得只不过是活受罪。”“长寿是每个人所期望的。但长寿的人不能是一个卧床不起，生活又不能自理的人，而应该是一个身心健康的老人。”（佚名）因此，“长寿的定义是：人到尽其天年的前一秒钟，仍然头脑清晰，四肢运动自如。”（中国当代武术家、百岁老人吴图南）这可以说是长寿的唯一前提。

医学研究已经证实，绝大多数人都未能享尽天年。之所以中途夭折，其源盖出于疾病。古人所谓“寿终正寝”、“无疾而歿”之类，不过是一种良好的敬辞。而所谓的养生，“非短而续之也，毕其数也。”（中国战国末期杂家吕不韦）总而言之，长寿就是祛疾，健康才能长寿，寿长且健才是名副其实的长寿。

长寿的第二个意义，就是要像爱尔兰作家萧伯纳所说的那样，“要充分利用自己的健康，要努力做事，做到瘦，做到死。这才有健康。在临死之前，必须用尽自己所有的力量。不要做一个活的傻瓜。”这个意思用我们的习惯语来说，就是“发挥余热”，用社会学的术语来表达，叫做“继续参与社会发展”。只有这种积极进取，虽“到高龄而能生活自理，虎虎有生气，仍可继续干一番事业的人，倒是实在值得羡慕的”。（秦牧）

继续参与社会发展，有助于体现和发挥老年人的人生价值，提高老年人的社会满足感，还可以发挥老年人的作用，对社会的物质文明建设和精神文明建设做出贡献。曾经担任过美国总统的一位政治家说过：“一个伟大的民族仅仅赋予生命以新的年月是远远不够的，我们的目标还必须是赋予这些年月以新的生命。”老年人要使自己的晚年充满生机，必须充分理解长寿的这个涵义，积极参与社会发展，不论做工务农，也不管能力大小，只要始终将自己当作社会的一员，从我做起，从眼前做起，都将在社会生活中体验生命的价值，品味长寿的意义。

※ ※ ※

一个人的生命意义并不在寿命的长短，而是个人的活动和精神，最能把潜能发挥得淋漓尽致的年龄为何？

——彭明聪（台湾医学家）

“长生不老”是人们的普遍愿望，但仅仅长寿还是毫无意义的，我们所需要的“不老”是“老焉不服老”的精神高度和思想境界。

——霜山德尔（日本心理学家）

我把自己晚年的欢乐和幸福，溶汇在为人民谋利益之中，得到了更大的欢乐和幸福。

——周昌清（离休干部、老红军战士）

我们要像蚕一样，将最后一根丝都吐出来献给人民。

——周恩来

我们不但要活，而且要活得有些意义。

——顾执中（老新闻工作者）

生活质量影响寿命

我国当代医学家杨维益说：“养生、保健之目的不仅在于延长寿命，而且要尽可能维持老年人高水平的生活质量，维持老年人的生活自理能力，甚至使老年人能够继续对社会做出贡献。”孔令羽、梁屏也认为：“养生从某种意义上讲是为了提高人们的生活质量。人们的衣、食、住、行和喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情活动等部无不与社会因素有关。人是社会的一分子，大部分时间是在参加社会活动，因此，中医养生学的研究不应忽视社会的因素。单纯依靠食物或药物以养生是远远不够的，只有人们共同努力创造一个良好的社会环境，一种和谐的人际关系，逐步消除各种不良因素带给人们的心理压力，才能促进健康，达到长寿。”可见，生活质量的范围是相当广的，其与人的健康和长寿的关系十分密切。

一般地说，生活质量是指人的物质生活和精神生活的相对水平。在一定条件下，怎样妥善安排好生活，亦即提高生活的质量，是大有学问的。对于老年人来说，“观念”和“安排”两个问题尤其值得一提。

旧观念在许多方面束缚着老年人的手脚。提高老年生活的质量，首先有赖于观念的更新。在世俗者的眼里，老年人衣服的颜色只能是非蓝即灰即黑，款式亦仅中山装、便服一类，倘若颜色稍鲜艳一点，式样时新一点，便会招致非议；老年人打打扑克、下下象棋倒还可以，交谊舞、迪斯科是绝对不能涉足，否则，难