



MINGREN SHOUXING

Changshou zhidao

名人寿星

长寿之道

赵 联
赵 叶
鲁保中
编著

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名人寿星长寿之道/赵朕等编著.——北京:经济日报出版社,2003.7

ISBN 7-80180-174-1

I. 名... II. 赵... III. 长寿-保健-方法

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 036942 号

名人寿星长寿之道

编 者	赵 朕 赵 叶 鲁保中
责任编辑	陈晓惠
责任校对	肖 辉
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮编 100054)
电 话	(010) 63567691(编辑部) 63567683(发行一部) 63567687(直销部) 63588447(发行二部)
网 址	edp.ced.com.cn
E - mail	edp@ced.com.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	北京尚艺印刷厂
开 本	850 × 1168mm 1/32
印 张	10.875
字 数	250 千字
版 次	2003 年 6 月第一版
印 次	2003 年 6 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-174-1/G·033
定 价	20.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换



开卷絮语

目前我国的人口结构渐入老龄化，60岁以上的老年人达1.32亿，占全国总人口的10%，而且每年都以3.32%的速度急剧增长，80岁以上的老年人达1200万人，百岁以上的老寿星已超过1.5万人。根据联合国的有关规定，如果一个国家60岁及以上人口占社会总人口的10%，或65岁及以上人口占7%，均可被认为进入老龄化社会。从1999年10月起，我国便提前进入人口老龄化国家的行列，并且已开始成为世界上老年人口最多的国家，占世界老年人口的1/5和亚洲老年人口的1/2。联合国曾提醒各个会员国：“铭记20世纪老龄化是人类前所未有的，对任何社会都是一项重大挑战。”21世纪，人口老龄化更是一个重大的社会问题。我国人口老龄化社会的快速到来，尤其是高龄人口的迅速增长，改变了世界人口年龄结构，应该引起充分的关注。

老龄化是社会工业化和现代化的表现，在发达国家已普遍出现社会老龄化。1985年法国成为世界上第一个老龄化社会的国家以来，至1992年全世界先后进入老龄化社会的国家和地区已多达57个。我国在半个世纪内60岁和65岁以上老年人分别增加3亿和2.3亿，增长速度分别是2.5倍和2倍。2025年，我国老年人口将达2.8亿，占总人口的18%；2050



年，老年人口将达 4 亿，而 80 岁高龄老人预计可接近 1 亿。我国人口老龄化与其他国家相比，具有老年人口增长速度最快、老年人口数量最大、地区分布不平衡、超前于社会经济发展的特点。这种人口结构的变化，加快了我国进入老年社会的步伐，形成了一个庞大的群体。

人的自然寿命是 120 岁，这是因为按照生物学的原理，哺乳动物的寿命大约是其生长周期的 5 倍。人的生长周期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志，即 20 到 25 岁之间，因此人的寿命就是 $20 \times 5 = 100$ 至 $25 \times 5 = 125$ 岁之间。各国科学家不论用什么理论，什么公式计算，都没有大的出入，都证实了人的寿命为 120 岁的科学家的测定。其实我国古代的方氏恂就说过：“人生以百年为期，故百年以期名之。”后因之而称百岁为“期颐之年”。这就说明人生百岁不是梦。又据科学家的推测，21 世纪是一个长寿世纪。美国科研机构前不久作过一个预测：到 2080 年美国的人均寿命将达到 97 岁，其中女性 100 岁，男性 94 岁。活到百岁将成为历史的必然和社会进步的必然。虽说长寿老人尚没有达到这种生命的极限，但是年逾“米寿”以上的老人已经数以万计。他们的长寿经验为人类的生命科学研究留下了宝贵财富，是值得深刻探讨的。

长寿是一个复杂的人生过程，任何寿星的养生经验，只能给人们提供一个参考。人的生存环境、个人性格、身体素质、伦理关系、遗传等因素都会影响到人的长寿，因此祈求长寿不是单厢情愿的事，它是由多种因素互相作用的结果。

我们编写这本书，旨在以通俗的文笔总结耄耋以致百岁老人的长寿经验，探讨他们长寿的秘诀。这对于后来者，即目前的“准寿星”以及青壮年提高养生的意识和学习健身的经验都有着极为重要的意义。可以使这些“准寿星”，把离退休后的



生活安排得科学、合理、有益、有趣，促进健康与长寿；也可以帮助青壮年养生健身，使自己的身体健康、心理平衡、社会适应能力和道德完善构成一种完美的状态，以便为社会创造更多的精神和物质的财富。

毋庸讳言，这是一本科学普及性的、综述性的老年读物。为适合包括老年人在内的广大读者的阅读口味，我们以简括而通达的叙述，介绍老寿星的养生与长寿的经验和体会。全书分《百岁名人篇》、《耄耋名人篇》、《百岁平民篇》三部分，前两部分介绍 80 岁以上的国内闻达人士，各行各业的佼佼者。他们属于自为性的长寿老人，能根据自己的身体状况，创造性地总结出一些独到的养生经验；后者介绍年满百岁的平民百姓。他们大多得益于生活环境的赐予和个人性格的清心寡欲、顺其自然，以及家庭的和睦等因素。虽说前者不完全是百岁寿星，但根据我国的民间习俗，90 岁以上的老人一岁顶三岁，那么 90 岁以上的老人大多可以称之为百岁寿星。读者从这些老寿星的养生经验中不难发现一些值得吸收与借鉴的东西。他山之石，可以攻玉。若取之所需，用之有道，则会有助于延年益寿。这无论对老年人或对青壮年人都会开卷有益。应该说明的是，这些老寿星不管是声名显赫的名人，还是普通的芸芸众生，他们的养生经验有些地方相近。这些相近的东西，恰恰带有规律性，对我们的养生健身具有一定的借鉴意义；也有些老寿星的养生喜好，与有的养生理论相悖逆，如有的寿星偏好吃肥肉，有的老人爱吃糖，有的老人吸烟、饮酒成癖等。这恐怕是因每个人的身体条件的不同、生活条件有异而导致的一种特殊的需求。我们学识浅薄，无力深究，只录其事，但供参考。

编入此书的寿星资料，有些篇章是根据我们亲自走访老寿



星的第一手材料撰写的，有些篇章是根据报章提供的新闻线索，通过补充采访撰写的，还有些篇章是参阅、综合了报章上的新闻材料撰写的。借此机会我们向那些为我们的采访提供方便的同志，以及那些在报章上为我们提供了初始资料的作者们致以由衷的谢忱！

为了尽早地将此书奉献给广大读者，除了我们三位主要编写者外，还邀请了江虹、鲁卫星、赵铁帆、吴瑞云、赵焱等先生参与编写了部分篇章，雅谊殷殷，感铭于怀，特致谢意。

由于我们手头的资料有限，加之时间仓促，书中的差错、谬误在所难免，恳切地企盼热心的读者朋友们批评指正！

作者

2003年3月25日



目 录

开卷絮语 (1)

一、百岁名人篇 (1)

老 子：顺应自然 恬淡寡欲 (3)

据司马迁的《史记》记载，老子享年 160 岁或 200 岁。他的养生经验是清心寡欲，清静为上，保持心态气畅，体态神清的心理状态

孙思邈：适度适量 顺其自然 (4)

孙思邈在养生学上倡导的“十二少”为养生真谛，“十二多”为丧生之本；重视食养，提倡运动

华 佗：模仿五禽 健身锻炼 (7)

华佗注意观察熊扑、虎跃、鸟翔、鹿奔、猿攀等动作，并依据熊沉缓、虎刚健、鸟活跃、鹿温顺、猿轻灵的特性，编创了一套“五禽戏”健身

冷 谦：祛病八则 养生健身 (8)

冷谦创编的“祛病八则”的自我按摩法，包括握脚趾、搓脚心、按摩肾俞穴、熨目、端坐伸腰、叩齿、咽津、作谷谷声咽之等一系列功法，对人有强身和益寿延年的作用

张三丰：清心寡欲 真心无妄 (9)

张三丰强调“内功”养生，“以气养性，以气养心，以气养身”，“凡人养神养气，神即为收气主宰”，“收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。”



李清云：内心平和 枸杞代茶……………(11)

李清云在世的200多年间，始终坚持素食，粗茶淡饭，以枸杞代茶，成年累月，一日不废

帅孟奇：乐观豁达 无私心宽……………(12)

帅孟奇的长寿秘诀是“心底无私天地宽”，生活俭朴，粗茶淡饭

马寅初：淡泊超脱 顺其自然……………(14)

马寅初处事超然，失意泰然，得意淡然，心无芥蒂，从容应变，并坚持洗热冷水浴达70年之久

贝时璋：淡薄名利 心气平和……………(15)

贝时璋淡泊名利，处事大度，认为心宽能保持平和愉悦的心态

张学良：胸怀坦荡 自得其乐……………(17)

张学良的养生秘诀是“人的生活要简单，简单的生活能使人长寿”，“宽宏大量益长寿”

陈立夫：养身在动 养心在静……………(19)

陈立夫总结出“四老”健身长寿要素：老健、老伴、老友和老本

张 群：修身养性 恒诚以久……………(21)

张群的长寿秘诀是：“起得早，睡得好，七分饱，常跑跑；多笑笑，莫烦恼，天天忙，永不老”

孙越崎：一生爱国 心安理得……………(23)

孙越崎认为：“做事无愧于心，就心安理得，就可以活得长些”

庄希泉：修身养性 豁达开朗……………(24)

庄希泉的长寿秘诀是：“锻炼修养，身心健康，修身养性，豁达开朗；身体健壮，意志坚强，不畏艰险，经得风



浪。”

萧劲光：精通书法 练功散步……………(26)

萧劲光写书法做到笔到、气到、心到，做气功是为了调整阴阳，疏通淤滞，促进气血流畅和新陈代谢

童陆生：怡心为乐 助人为乐……………(28)

童陆生的养生经验是“乐天者寿”，他以怡心为乐、助人为乐、读书为乐

张秀熟：生活规律 多吃素食……………(29)

张秀熟爱喝绿茶，爱吃绿豆稀饭，爱吃地下茎的马铃薯、地瓜、萝卜，爱吃菠菜、芹菜、黄花菜，爱吃豆腐

孙 毅：无私奉献 健康长寿……………(30)

孙毅艰苦朴素，廉洁奉公，心底无私，经常散步和义务奉献

吴 西：培养兴趣 重在参与……………(33)

吴西爱好广泛，除了学书法外，还学跳舞和学打台球，实现了“在无为中创造有为”的追求

黄 鹤：心态平和 生活规律……………(34)

黄鹤以清淡的素食为主，每餐只吃七分饱。不吸烟，只是在晚餐时喝少许自家酿制的药酒，来增强身体的抵抗力

刘海粟：宠辱不惊 乐观豁达……………(35)

刘海粟说：“养生之道很多，各有各的根据。我不吃补药，主要靠气量大”，“气量小的人，遇到不顺心的事就郁结于胸，耿耿于怀，怎么不憋出病来呢？”

朱屺瞻：与世无争 处事泰然……………(37)

朱屺瞻谈到他的长寿经验时说：“对我来说，名、利、吃都无所谓，我与世无争。”

萧 劳：甘于淡泊 谈笑风生……………(38)



萧劳以书法健身，以气运笔，排除杂念，意守笔端，动静结合，脑体并举，能使血气通畅，除病祛疾，延年益寿

岳石尘：随遇而安 怡情田园……………(40)

岳石尘出于随遇而安的心理，喜欢诗情画意般的田园风光，使他乐而忘忧，还获得了作画的生动素材

郎静山：顺其自然 饮食无忌……………(41)

郎静山说：“我没有什么养生之道，只不过是顺其自然而已。”又说：“从事创造性劳动有益健康”

苏局仙：心理健康 养生有道……………(43)

苏局仙认为“愉快是长寿的重要因素。不为小事而生气，万事都要想得开，才能长寿。”他根据切身体会编写长寿《三字经》是他养生经验的总结

晏济元：心地敞亮 脑体并用……………(46)

晏济元为自己总结了16个字的养生经：“质朴自然，心理健康；脑体并用，心地敞亮。”

侯玉山：演唱健身 经常散步……………(47)

侯玉山演唱时，声发自丹田，声如洪钟，气贯长虹，增大了肺活量，增强了心肌功能，促进心肺健康

章克标：适量运动 活得潇洒……………(48)

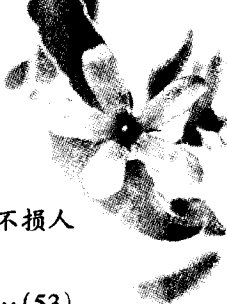
章克标童心未泯，热爱生命、善待生命，活得洒脱，活得浪漫，能够保持欢乐、豁达的思想境界

张含英：钟情于水 坚持运动……………(50)

张含英经常打太极拳，动作柔和，缓慢，连贯，动静结合，配合呼吸，手足并用，做到心与意、意与气、气与力、手与脚、肩与胯、肘与膝有机结合

陈椿：灵神慰藉 长生足羨……………(51)

陈椿说：“我长寿的秘诀是可喜不大喜，可忧不大忧。



既然活着就要活得好，认真做事，做好事，做好人，决不损人利己”，“我抱定的信条是乐生、乐业、乐善、乐天”

潘承孝：体脑均动 平易随和……………(53)

潘承孝深谙传统的中庸之道，不论是身体锻炼，还是饮食营养都注意适度性原则。他认为，身体锻炼不可过于劳累，要以有疲劳感为“度”。反之就会适得其反，有损于身体健康

汪德耀：心地无忧 劳逸适度……………(55)

汪德耀不论遇到怎样的挫折、困难和麻烦，都尽量做到冷静思考，豁达对待，泰然处之，只有心里无忧，心理清静，才会觉得思想轻松，身体轻快，搞科学研究才能专心致志

张振华：生活规律 心态平和……………(56)

张振华除每天坚持散步还做自己设计的健身操，使她的四肢、颈部、胸部、腰部都得到活动

陈鸿逵：心境乐观 家庭和睦……………(57)

陈鸿逵饮食规律，除定时定量外，喜欢吃清淡的饭菜，爱吃牛奶麦片粥。他认为吃饭不要吃得饱，只要吃得好就行。这吃得好的标准就是吃自己喜欢吃的，适可而止

李淑一：兴趣广泛 生活俭朴……………(58)

李淑一兴趣广泛，知识丰富，见多识广，善交朋友，又很健谈，聊起来其乐无穷；生活充实，没有孤独感，快乐永伴其身。

杨家禄：勤于著述 爱好旅游……………(60)

杨家禄喜欢自助旅游，接触大自然，陶冶性情，愉悦精神，并且锻炼身体

沈翰卿：饮食规律 坚持锻炼……………(61)

沈翰卿喜欢运动，创造“抓沙包”健身法，自制了两个分别为5斤重的沙包，每天早晚用两手反复抓举、放下各100



次。目的在于锻炼臂力，对全身心都有益处

李秀文：饭留三口，饭后百步……………(62)

李修文的养生之道是：“吃饭留三口，饭后百步走，睡眠不蒙首，活到九十九”

二、毫厘名人篇……………(65)

姜子牙：垂钓怡情 长于思辨……………(67)

姜子牙名为钓鱼，实则养性，专心致志，心无他骛，便于养性；时而目眺远处的涛涌，耳闻近处林间的鸟鸣，心平气静，怡情养性，自然有益于健康

孔子：仁者寿长 克己修身……………(68)

孔子认为注重德性修养，自我人格完善，心地光明，以仁待人，精神爽朗，邪气难侵，有益于健康长寿。他本人也履行“三戒”，以善其身

孟子：四处游说 勤于用脑……………(71)

孟子提倡保养良心，减少私欲；先正己而后正人，要与人友善；要守分安常，不忧穷困；要“苦其心志，劳其筋骨”；要有恻隐之心(仁)，羞恶之心(义)，恭敬之心(礼)，是非之心(智)

庄子：清静养神 平易恬淡……………(73)

庄子以清静养神，内心清静，气定神闲，无忧无虑，无欲无求，才能养护精神，保持身体健康无疾病

孙权：胸怀坦荡 心不积怨……………(74)

孙权心地开阔，以礼待人，人际关系融洽，心平气和，得到防病治病、身心健康的成果

梁武帝：生活简朴 笃信佛学……………(75)

梁武帝告诫自己“养心莫善于欢”，远离房事，保持元



气，并习练琴、棋、书、画和苦读佛学来修身养性，陶冶性情，怡养身心

陶弘景：调摄情志 节制饮食……………(77)

陶弘景总结出“顺应四时、调摄情志、节制饮食、适当劳动、节欲保精、服气导引”的养生经验

武则天：雍容大度 坐禅修道……………(78)

武则天坐禅修道，天天“盘膝静坐”，调养身心，以消除疲劳，清神明智，养护身心，增益智能，健身祛疾

白居易：喜山乐水 修炼气功……………(80)

白居易有四大爱好：作诗、弹琴、饮酒、种花，是他陶冶性情的主要手段。在繁忙的公务之余，寻求到转移兴奋点的归宿，使精神负荷得以释放，性情得以陶冶

孟 诜：重视食补 饮食防病……………(82)

孟诜主张“以膳为补”，提倡以饮食来滋补强身，饮食能补充人体所需要营养，还能补养虚损，调节阴阳平衡，防疾病发生，保证健康长寿

苏 轼：固脾节水 游乐行走……………(83)

苏轼认为养生要“固脾节饮水”。“脾胃全固，百疾不生”，乃为健康之大要；还重视食养：“地黄芪门煎，酌饮蛤蜊酒；常饮茯苓面，常餐杞菊肴”

陆 游：以诗为友 自我卫养……………(84)

陆游重视自我卫养，如梳头、洗脚、揉腹、登山、打球，以及素食、粥疗等

朱元璋：弈棋养性 垂钓怡情……………(86)

朱元璋怡情养性的方法是弈棋与垂钓。他弈棋以寄兴，垂钓而忘忧

康 熙：书法宽怀 狩猎健身……………(87)



康熙认为写好字，在挥毫之前，总要“收视厌听，绝虑凝神，尽量做到心正气和，其效果对于身心健康大有好处”

乾隆：“十常四勿”适时进补……………(90)

乾隆的养生守则是“齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常转，面常搓，发常梳，足常摩，腹常旋，肛常提；食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷”

郑板桥：“难得糊涂”“吃亏是福”……………(91)

郑板桥在写字绘画时能静心宁气，尽情挥洒，狂放不羁地抒发胸中的郁闷，还在写诗时表达自己或喜或忧或怒或愤的感情，使得胸中的淤积得以释放

袁枚：寄情山水 怡情悦性……………(94)

袁枚隐居小仓山以超凡脱俗，远离红尘的心态，怡情于山水，陶醉于躬耕，保持着一种豁达、乐观、平和的胸怀

蒲松龄：通晓医术 兴趣广泛……………(95)

蒲松龄兴趣广泛，诸如鬼狐故事、民间传说、诗词俚曲、小说、农家实用知识，都感兴趣，也都开动脑筋，创作或整理成书。这种脑力劳动使他勤于动脑和多动脑，使他耳聪目明，驼背不躬，思维敏捷

曾国藩：养生有法 强身自健……………(97)

曾国藩的养生经是“二三四点”：“起得早，勤洗足”，“三节”是“节劳、节欲、节食”，“三不要”是不要恼怒，不要忧虑，不要胸襟郁结

慈禧：陶冶性情 按摩养生……………(99)

慈禧以按摩养生来宣通气血，舒筋活血，促进血液循环畅通，祛瘀化滞，调整人体机能，改善新陈代谢

毛泽东：经常梳头 喜欢游泳……………(100)

毛泽东日理万机，经常通宵达旦，其健身的方法是梳头、



游泳、散步、饮茶和吃红烧肉

邓小平：脑体并用 幽默乐观 (103)

邓小平幽默乐观，其健身的主要特征是游泳和打桥牌

陈云：健身以恒 膳食平衡 (105)

陈云的饮食定时、定量，讲究营养平衡，还喜欢习练书法，享受美的愉悦

邓颖超：做操打拳 祛病延年 (106)

邓颖超喜欢吃粗茶淡饭，五谷杂粮和水果、蔬菜，不吃糖，不吃山珍海味和名贵食品

聂荣臻：胸怀博大 心地善良 (108)

聂荣臻坚持在公园、湖滨之畔散步，活动四肢关节，增加腿劲。观赏大自然的美景，沁肺养神、延年益寿，调节情绪，使人兴奋

沈钧儒：锻炼有恒 身心俱健 (110)

沈钧儒对打坐、按摩、十二段锦、易筋经和太极拳都有精深的研究，自编了一套从头到脚都能活动的四十二式锻炼法，天天坚持不懈地锻炼

谢觉哉：适度运动 顺其自然 (111)

谢觉哉烦恼时不生气，高兴时不乐过头，始终保持平稳的心态。无非分之想，不办自己做不到的事情，一切都要顺其自然，知足常乐

徐特立：心情舒畅 劳逸适度 (113)

徐特立的养生之道：“基本吃素，坚持走路，心情舒畅，劳逸适度”

伍修权：兴趣广泛 永葆青春 (115)

伍修权每周打一两次台球或桥牌。情趣高雅，静中有动，锻炼思维，防老治病。既能养生，还能交友



杨献珍：问心无愧 心地平静 (116)

杨献珍性好清静，惟一的运动就是散步。楼区前后，林荫道上，漫步而行，或与人侃侃而谈，或仰望蓝天白云，眺望城乡美景，其乐无穷

吕正操：沙场老将 网球高手 (118)

吕正操是运动场上的健将，他爱好很广泛，最喜欢的是打网球，他每周都要打四五次

王震：心地宽厚 严于律己 (119)

王震心怀宏愿、心地宽厚，乐观豁达，从来也不知道什么是郁闷和忧愁，从不计较个人得失

舒同：意守笔端 物我两忘 (121)

舒同喜爱书法，抓紧一切机会练习写字。在行军途中，在马背上，以手指代笔反复书写；休息时，以大地做纸，以树枝做笔，不停地练，终于练出一笔好字

陈再道：童心不泯 大志不衰 (122)

陈再道每天早、晚，在家院的核桃树杈子上吊臂伸腰，打打秋千，既活动活动筋骨，又享受童年的快乐

李坚贞：歌声飞扬 生命延长 (123)

李坚贞做事果断，办事利索，站有站相，坐有坐相，走路如风，坐如钟，素有“假男人”之称。到了晚年仍然精神焕发

李葆华：生活规律 脑体并用 (125)

李葆华的健身活动项目有静、有动，动的是散步，活动筋骨；静的是下围棋，两相对弈。交替安排，既能健身，又能健脑，一举双收

李尔重：脑体均衡 困厄不愁 (126)

李尔重说：“怎样求得健康？饮食适当，医药适当，动静适当，都是必要的，更重要的是‘想得开’，思想要有个轴



心，这就是历史唯物论和辩证唯物论。”他对人生和事物有辩证的认识，能够豁达、从容地对待养生和健身

康世恩：光明磊落 勤于思考 (130)

康世恩把名利看作过眼烟云，生不能带来，死不能带去，心底无私天地宽，无私才能无畏，才能以身作则，严于律己。

刘建章：坚持运动 乐观进取 (131)

刘建章认为锻炼身体的关键是要坚持，要持之有恒，不能三天打鱼两天晒网。只有经常运动(包括做些家务劳动)，身体才能健康，不动就要生病

陈新宪：精神不老 宽容大度 (132)

陈新宪根据切身的体验总结出健身“五个不”原则：“不久坐、不久立、不久视、不久写、不久卧”

李 伟：不断追求 奋发有为 (134)

李伟每天锻炼的项目，一是做操，扭动腰躯，伸展双臂，屈膝蹬腿；二是跑步，活动全身关节

黄泥太：体动为纲 素食为常 (135)

黄泥太把散步、干家务和侍花弄草作为锻炼身体、活动筋骨的主要方式，坚持经常，适度适量；他爱吃粗粮和糙米。对米醋、浓茶和酒很感兴趣

龙书金：勤奋读书 坚持运动 (137)

龙书金平和的心态使得他保持了乐观的心态，知足常乐，心地无忧，自然身心健康

张治银：为人善良 坚持运动 (138)

张治银每年都和老伴外出旅游，观赏祖国的秀美山川，了解各地的风土人情，在壮美的大自然熏陶下，陶冶性情，净化心灵，开阔眼界

张作斌：生活充实 合理营养 (140)