

西门王村
主编

名

毛泽东健身五种浴

达尔文崇尚生物钟

齐白石一生讲七成

郭沫若静坐保健经

张学良自解长寿

谢晋心宽自得

百岁寿星长

白首功有奇 养生诗

养生奥秘

凡人
至

长征出版社

名人养生奥秘

主编：西门王村

吉林出版社

责任编辑：李巨泰

封面设计：张之刚

图书在版编目 (C I P) 数据

名人养生之道/西门王村编. —北京：长征出版社，
2003

ISBN 7-80015-951-5

I.名... II.西... III.保健—普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115505 号

长征出版社出版发行

(北京阜外大街34号 邮编:100832)

电话:68586781

彭州市盛发印务有限责任公司印刷 新华书店经销

2004年2月第1版 2004年2月四川第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张14.375

250千字 印数:1-5000册

定价:26.00元

ISBN 7-80015-949-3

前 言

鲁迅先生讲过一个印度故事：有兄弟俩牵着一头驴出了家门，最初哥哥骑驴子，弟弟步行，别人看了说：这哥哥太不爱护弟弟了。于是，弟弟骑驴哥哥走路，又有人说：弟弟不懂事。之后，兄弟俩都骑驴，有人说他们心太狠，如此虐待驴子。最后兄弟俩谁也

不骑驴了，却有人说：这哥俩养驴不骑，真是蠢驴……。兄弟骑驴的信息，引发了路人不同的信息反馈，众说纷纭，莫衷一是。兄弟俩面临信息的不对称，遭遇了进退维谷的尴尬。其实，现代的人们不难发现不对称的信息充斥在我们周围。哲人说：物质是不灭的。能量是守恒的。信息是不对称的。无处不在的信息不对称现象，遮蔽着人们的目光，欺骗着人们的感受。为什么一些人过着日益富裕的生活，一些人则在贫穷的泥潭中挣扎，人们获取信息的不对称性应该是一个主因。

1985年8月，我们采用“剪报”形式，对国内近两千种报纸的信息资源进行整合开发，提供信息服务。一时好评如潮，洛阳纸贵。这也在一定程度上反映了人们在不对称信息世界中，渴望信息对称化的一种社会现象。为了满足人们对信息对称化的需求，1991年元旦，《中国剪报》正式创刊。这张综合性剪报面市后，就受到了各地读者的普遍欢迎。发行量年年递增，从创刊次年起统计，首期发行份数依次为：6.1万、12.9万、20.7万、32.1万、42.9万、53.6万、60万等。目前，仍稳定在60万份。这一串跳动着的数字，也充分体现了千千万万读者关注对称信息的心声。

多年前，各地读者纷纷要求，将《中国剪报》中的精品栏目汇编成书，以便收藏和阅读。1997年8月，《中国剪报》第一套丛书（5册）面世，1999年6月，第二次印刷。2002年11月，第二套丛书（12册）出版。今天，第三套丛书《中华名人纪事》、《世界趣闻大观》、《名人养生奥秘》（5册）已付梓。

战国时期，齐国孟尝君的母亲说：“读书是福，如鸟之有翼也。”《中国剪报》的广大读者求书爱书心切，应有洪福将至也。人之一生，不能没有几本好书为伴。终日忙碌奔波于生计者，不妨远离都市的喧嚣，忘却名利的纷扰，走进书香的世界，目开视野，胸注清流，与古人对话，与书者交流，其乐融融，其益多多。书读多了，你的胸怀，你的情操，你的谈吐，你的气质，自然会有潜移默化的改变，可谓“腹有诗书气自华”。

信息改变命运，信息决定一切。祝愿广大读者在《中国剪报》丛书中能获得有用的信息和有益的启示。

本套丛书的出版承蒙长征出版社同仁的大力支持，深表谢意。时间所限，书中收集的部分作品还未及与作者取得联系，谨致歉意，盼作者交好给予转告尽快与《中国剪报》编辑部联系，以便寄奉稿酬、样书。借此丛书出版之际，我还要衷心感谢为《中国剪报》的成长和发展流过汗、出过力、操过心的同仁和朋友们。丛书的编辑工作，还有许多不尽人意之处，期盼广大读者的批评与指正。

中国剪报社社长：王荣泰

2003年12月25日于北京方庄静远斋

目 录

名人养生奥秘 名人养生奥秘

一、领袖将帅养生有道

毛泽东的五种健身浴 /2

毛泽东的养生之道及他在养生中的遗憾 /3

周恩来的养生秘诀：我按东方人的习惯生活 /6

邓小平的长寿之道 /8

书法桥牌样样爱

——阿沛副主席养生有方 /10

陈云三餐保质定量 /12

我国元帅长寿之谜 /13

李真将军的书法养生术 /14

将军李真“写”出健康 /15

谢觉哉长寿十诀 /16

“但行好事 定有前程” /18

老红军的长寿奥秘 /20

1

名
人
养
生
奥
秘





- 魏巍：坚持散步起居有节 /21
老政委谈养生 /22
杨成武将军的健身观 /23

二、外国名人健身益寿要诀

- 布什：从中国“跑”回美国 /26
吴作栋的健身秘诀 /27
你每天的运动量合适吗 /28
99步到百步 /29
莱莲健身操 /31
罗素晚年养生三原则 /33
罗素的三条长寿经验 /35
美国教授提出关于睡眠全新观点 /37
普京手表戴右手 /38
伏尔泰的养生秘诀 /39
康德的长寿之道 /40
“铁血宰相”与鲑鱼 /41
富兰克林：喝清水重锻炼 /43
大仲马的养生之道 /44
中曾根康弘的养生之道 /45
牛顿的长寿之道 /47

- 卡特的活力秘方 /49
- 恩格斯喜欢散步 /50
- 格鲁吉亚人长寿的奥秘 /51
- 印度名医谈养生 /52
- 莫尔豪斯健身法 /53
- 叶利钦的健康与锻炼 /55
- 122岁老人说长寿秘诀：笑 /56
- 美国女寿星的长寿之道 /57
- 德国专家提出最新养生七字诀 /58
- 从惠特曼诗中读健康 /59
- 名人健身的秘诀 /60
- 保健益寿十要诀 /61
- 居里夫人一生坚持体育锻炼 /63
- 健身有术的世界名流 /64
- 坚持锻炼得高寿 /66
- 达尔文崇尚生物钟养生 /67
- 雨果的长寿术 /68
- 巴甫洛夫的长寿之道 /69
- “铁娘子”的健身之道 /70
- 知识有助健康 /72
- 托尔斯泰不饱食 /74
- 李光耀锻炼身体就像吃饭 /76
- 名人长寿饮食普通 /77





三、文化名人的养生之路

栽绿养性 拂晓登楼

——记著名文学家刘白羽 /80

邓友梅养生有道 /82

金庸先生讲究中庸之道 /83

胸襟如大海 暮年甘寂寞

——著名诗人贺敬之的养生之道 /85

王朝闻百练不如一走 /86

当今文坛老寿星

——钟敬文先生的养生之道 /87

欧阳修的长寿观 /88

萧乾老人的“七不” /89

陶行知的健身歌 /91

顺其自然怡然自得

——著名诗人刘逸生谈养生之道 /92

作家王蒙善保健 /94

永葆青春的活力

——记著名诗人白桦 /95

蒋子龙活力自晨泳 /96

巴金长寿三部曲 /97

放怀天地大 白眼鸡虫小

——邵燕祥先生的养生经 /99

苏雪林教授长寿探秘 /101

爱深情长寿高 /102

- 一张一驰 /103
- 玩球、养猫
——著名作家端木蕻良的健身法 /104
- 冰心长寿的启示 /105
- 刘心武的心理保健操 /106
- 周而复的健康之路 /108
- 以诗养心的张联芳 /109
- 郭沫若的饮食之道 /110
- 读破万卷书 青春当永驻
——记著名老作家碧野 /111
- 臧克家的益寿三招 /112
- 臧克家：“我有信心实现百岁的愿望” /114
- 疏散筋骨多走动 食物甜烂少而精
——著名学者周汝昌先生谈养生 /116
- 未病先了既病防变
——著名学者张岱年先生谈养生 /118
- 天天水浴 朝朝登山 /120
- 耄耋老人贾兰坡我行我素养天年 /122
- 走过岁月还年轻
——赵今声长寿秘诀 /124
- 境平和 节奏缓
——王伯敏的养生之道 /125
- 周有光夫妇的食养之道 /127
- 吃得下、睡得着与想得开
——谈家桢教授谈养生之道 /129
- 黎锦熙的独特睡法 /131
- 刘树农教授的养生五字诀 /132
- 百岁老人李仲南长寿揭秘：“三动”与“四不” /133



目 录



- 动则不衰 乐则长寿 /135
- 年近百岁身犹健 /136
- 百岁教授体健智高 /137
- 马寅初的长寿之道 /138
- 工作·爱情·锻炼 /139
- 蔡尚思的简便健身法 /141
- 文怀沙：行健不殆 /142
- 以心地清寂对尘世嘈杂
——童话作家严文井的晚年生活 /144
- 衣着俭朴不讲究 粗茶淡饭也好吃
——新华社前社长穆青谈养生 /145
- 享受夕阳美 着装老来俏
——著名主持人沈力谈养生 /147
- 任继愈的“五闭目”健身法 /149
- 坚持科学养生的老专家龙宗藩 /151
- 他创“养生三有经”
——访全国健康老人金一鸣 /153
- 梁漱溟健身之道 /155
- 朱子奇的“健身座右铭” /157
- 百岁老人话长寿 /158
- 忆明珠的养生秘方 /160
- 陈翰生的百岁长寿经 /161
- 清心寡欲豁达开朗
——记著名书法家肖劳的长寿之道 /162
- 文学家与锻炼身体 /164
- 世纪老人话养生 /166
- 80 高龄不戴镜 远看近看皆光明 /167
- 张贤亮的养生论 /168

- 俞伯平养生歌诀 /169
寿 诀 /170
一位百岁老人的长寿之道 /171

四、风云人物益寿奥秘

- 孙中山的“四物汤” /174
孙中山的养生观 /175
孙中山的营养研究 /176
王光美老人话健康 /177
虽为华籍非炎黄 心里年轻人不老
——著名国际主义战士
 伊斯雷尔·爱泼斯坦先生谈养生 /178
毛泽东的亲家会养生 /179
信念·达观·情爱·规律
 ——百岁少帅张学良的益寿经 /180
张学良自解“长寿密码” /182
张学良将军长寿秘诀 /184
陈嘉庚的益寿八条 /186
张群的养生致寿观 /187
百岁老人袁晓园 /188
韩素音的保健公式 /189
陈立夫自制治心肌阻塞症之药方 /191



目 录



- 董建华爱打太极拳 /192
- 沈钧儒的健身之道 /193
- 著名科学家杨振宁谈养生长寿 /194
- 贝利谈健康长寿 /195
- 革命老人徐特立坚持锻炼得高寿 /196
- 寿星棋王谢侠逊 /198
- 万籁鸣的长寿之谜 /199
- 活到一百二十岁 /201
- 百岁棋王古来稀 /203
- 名人修身养性秘诀 /205
- 老了更不能歇着 /206
- 他嚼冰糖七十年了 /207
- 怎样才能活到 100 岁
——陈立夫谈长寿秘诀 /209
- 孙氏太极拳传人孙剑云谈长寿：无欲 /214
- 邵逸夫练气功 /215
- 百岁老人长寿歌 /216
- 宋庆龄美容的最大秘诀 /217
- 坚持锻炼 心态平和
——原国家男篮主教练牟作云先生谈养生 /219
- 内静外动练太极 长寿有道跨三纪
——著名水利专家张含英谈养生 /220
- 工作与健身相辅又相成
——著名桥梁结构力学家李国豪谈养生 /222
- 生物学家贝时璋说蛋白质要吃得多一些 /223
- 以平常心面对人生
——记百岁寿星冯洁海的长寿之道 /224

- 90高龄拳不离手 /225
- 锻炼身体要有“度” /226
- 养生之道：宠辱不惊 作息有道
——忆廖沫沙老人的养生之道 /227
- 孙学元：善良·勤劳·心宽 /228
- 心胸开阔 饮食有节
——访百岁老人金美云 /229
- 张承宗上下楼梯亦健身 /230
- 南京哭陵总指挥黄鹤的百岁秘诀 /231
- 90老翁话养生 /233
- 简胜玉五代同堂话长寿 /234
- 104岁老人谈长寿秘诀 /235
- 105岁寿星的长寿之道 /236
- 107岁的老寿星 /237
- 老寿星陈邦英 /238
- 一句话长寿经 /239
- “百岁夫妻”养生有道 /241
- 百岁青发老妪长寿之道探秘 /242
- 百岁老翁养生“四诀” /244
- 张任天老人的长寿秘诀 /245
- 武林寿星 /246
- 长寿名人养生观 /247
- 八旬寿翁“三字经” /249
- 仁者寿 /250
- 世纪老人幽默说长寿 /252
- 文强老人朴素的养生观 /253
- 蔡宗溪和他的“倒行四能”健身法 /254





五、演艺老人风韵犹存

- 唱歌有益健康 /258
- 杨华生颐养有道 /259
- 谢晋说：心宽才能体健 /260
- 多做家务勤梳头 老了不再出镜 /262
- 谢添：六字养生经 /263
- 胡松华的养生之道 /264
- 姚珠珠锻炼在日常生活中 /265
- 李德伦的“疗法” /267
- 郑榕：生活规律淡泊宁静 /269
- 心宽体瘦“取经路” /270
- 朱文虎的健身“秘诀” /271
- 梅兰芳养生有术 /272
- 淡泊名利天地宽 /274
- 李慧芳保健有方 /275
- 丰富多采乐休闲 /276
- 韩善续的“八字健身法” /277
- 顾也鲁养生有道 /279
- 红线女的健身之道 /280
- 青春永驻 红颜不老 /281
- 戏剧艺术亦养生 /282
- 陈强的健身之道 /283
- 谢晋话养生 /284
- 袁世海的“养生经” /286

随心所欲不逾矩

——周大风的养生之道 /287

著名电影艺术家于蓝谈养生 /289

郭兰英的独特锻炼身体法 /290

六、书画界老人长寿多

齐白石的七戒 /292

著名画家李燕谈养生 /293

逆境之时泰然处 耄耋之年更惜时

——著名书画空傅耕野的养生之道 /294

心平气和 适当活动

——八旬老人诸光远的养生之道 /295

少年赢来康健 八旬坚持锻炼

——著名书法家欧阳中石先生养生有道 /296

书法家尚鹤芝的“十二气”养生法 /297

关山月的“四勤” /298

马南坡：陶然写驴 /299

淡忘年龄 淡泊名利 /300

老国画家梁书长寿之道 /301

健身与健心

——著名画家阿老的健身之道 /303

百岁寿星话养生 /305

晏济元的养生之道 /307

张大千的“三健” /309



目 录



- 郑正的长寿秘诀 /310
画坛多寿星的秘密 /312
寄情书画宜健康 /314
“九五老人”的“三快” /315
董寿平和他的养生之道 /316
韩美林健身五法 /318
刘海粟的生活规律 /319
世纪老人刘海粟长寿秘诀 /320
费新我的“养生经” /322
健康之要 情志为本 /324

七、医学名流话养生

- 婆罗门十八式 /326
医学专家吴英恺的养生法 /328
长寿伴侣谈养生 /329
心情开朗 营养平衡
——著名儿科医学专家苏祖斐的长寿之道 /330
营养学家沈治平谈保持健康的三个条件 /331
老中医赵金星长寿经 /332
年逾八旬身犹健
——著名老中医孙允中的长寿之道 /334
吴阶平的养生之道 /335
“黄昏”最宜是清淡
——老中医马文松谈养生 /336