

邓小平

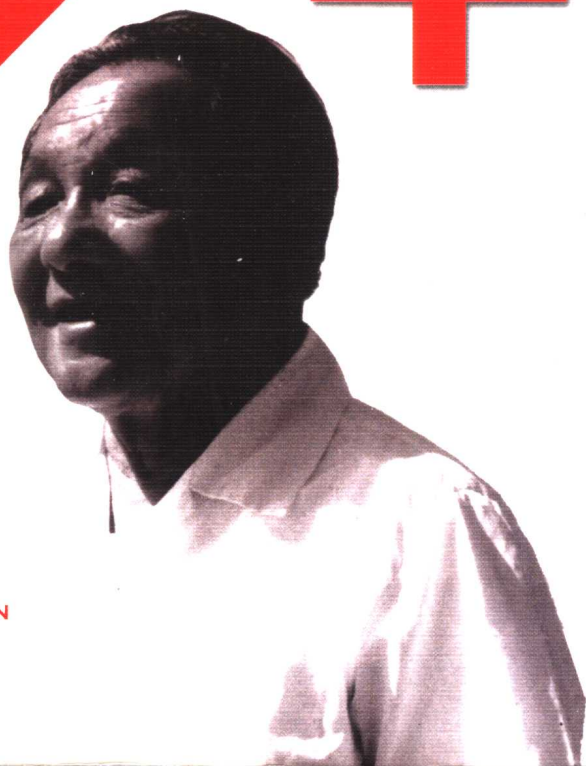
平民化的

健康

之道

邓小平的健康之道
既具有科学合理性
又具有实用性和可操作性

邓小平的伟大功绩与他的
健康体魄和高寿是密切相关的



D ENGXIAOPINGPINGMIN
HUADEJIANKANGZHIDAO

中共党史出版社

责任编辑:李禄明

封面设计:中子画设计中心

责任校对:吕 艳

图书在版编目(CIP)数据

邓小平平民化的健康之道/冯光宏编著.—北京:中共党史出版社,

2003.6

ISBN 7-80136-876-2

I.邓… II.冯… III.邓小平(1904~1997)—保健—方法 IV.A762

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024842号

邓小平平民化的健康之道

冯光宏 编著

出版发行:中共党史出版社

通讯处:北京9723信箱 邮编:100029

地址:北京朝阳区安外小关东里10号院(北门10号楼)

电话:(010) 64946059 传真:(010) 64968014

经 销:新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司印刷

850×1168毫米 32开 14印张 280千字

2003年6月北京第1版 2003年6月第1次印刷

印 数:1-5000册

ISBN 7-80136-876-2/K·753

定 价:26.80元

序

邓小平是一代伟人，他对中国革命和建设事业作出了卓越的贡献，开创了建设有中国特色社会主义的伟大道路，成为中国改革开放的总设计师。这些伟大的功绩与他健康的体魄是直接相关的。他活到90多岁高龄，而且一生健康，直到晚年仍然活动自如，精力旺盛，思维敏捷。他为什么能如此高寿并能始终保持健康呢？这是因为有一套平民化的健体强身之方法。

在运动、休闲、饮食、情感、精神调理等方面，邓小平形成了一套完整又实用的健身经验。

在运动方面，首先他喜好多种形式的运动，在不同的时机和条件下进行不同的运动，不拘于形式，而追求实际锻炼效果，有条件时他会去大海里游泳，没条件时他会做简单又实用的运动——散步。其次，他对运动坚持不懈，风雨无阻，从不间断，即使在“文化大革命”中被监管，劳动之余，他仍然坚持散步。

在休闲方面，一来他从兴趣出发进行各种

1
8/10/19/2020

休闲活动。例如他对足球热爱至极,在没钱时以卖衣为资来看足球赛;躺在病床上仍然照看球赛不误。正是这种浓厚的兴趣,使他在这些休闲活动中获得了极大的乐趣。二来他善于抓住一切可能的机会参与各种休闲活动。在“桥牌女皇”杨小燕来华时,他忙里偷闲与之“厮杀”一番,以此放松身心。

在饮食方面,他过着一个平常人的饮食生活。首先,他生活简朴,不尚奢华,爱吃清淡简单的食物,不喜大吃大喝。其次,在生活上他很有节制,饮食起居很有规律。尤其是晚年,他以极大的意志戒除了烟瘾。

在情感方面,他是一个伟人,也是一个平凡人,他爱自己的祖国和人民,也爱自己的父母、妻子、儿女和孙辈,他从不掩饰和抑制自己那真诚的情感。他以热诚爱着别人,也获得了人们对他衷心的爱戴。正是这相互的真挚丰富了他的情感、温暖了他的身心,愉悦了他的情绪,促进了他的健康。

在精神调理方面,他具有高尚的人格与宽广的胸怀,同时保持着革命者的坚定信念与坚强意志。他“不以物喜,不以己悲”,从而保持了平和稳定的情绪和开朗乐观的心态。在身居领

导高位时，他不骄而自喜；在他被“打倒”时，也不悲观忧郁，始终处在一种积极乐观的精神状态之中。正是精神上的健康促使了他身体上的健康。

现代人在满足了基本的物质需要之后，越来越多地追求高品质的生活，而只有拥有健康的身体，才能拥有更加美好的生活。如何才能保持健康、获得高寿呢？单纯靠传统意义上的治疗机体疾病，是无法从根本上保持身体健康的。只有遵循健身之道，讲究强体之法，才能预防疾病，健康长寿。邓小平多年来形成的这些健康之道，既具有科学性，又具有实用性和可操作性。

冯光宏同志写作的《邓小平平民化的健康之道》，较恰当地总结了邓小平的健身方法和健康经验，读者们以此为借鉴，一定可以增进健康，强健体魄，延年益寿。

是为序。

万福义

（本文作者为中共中央党校党建部博士生导师）

目 录

第一篇 运 动

“生命在于运动”。生命会因运动而更有活力,更为健康长久。运动可以促进机体的新陈代谢,改善身体各器官的功能。运动可提高心血管系统的功能,使心肌供血充足,可增强呼吸功能,提高肺活力,还可改善胃肠消化功能,增进食欲。此外运动也可以促进大脑皮质功能,提高机体的灵活性和平衡能力。《吕氏春秋》说:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。”流水和户枢因为运动才不致腐臭和虫蛀。而人也如此,只有经常运动,才能气血通畅,保持生命的活力,延缓衰老的进程。生命之树常青的诀窍,就在于不懈的运动。

邓小平从小就喜爱运动,直到90多岁高龄,仍然坚持运动。他不怕风浪,在大江大海中游泳;不畏艰难,徒步攀登高山;不惧严寒,坚持冷水浴;坚持不懈,长年散步。运动让他体质更强健,精神更旺盛,运动给了他活力与健康。正是运动,让他健康长寿。

- 一、游泳 /3
- 二、散步 /12
- 三、登山 /18
- 四、冷水浴 /26

目 录

五、做保健操 /29

六、劳动 /30

第二篇 休 闲

各种休闲活动,让人既能运动,又能娱乐,动静结合,具有很好的健身作用。在繁忙的工作之余,参加一些休闲活动,不但可以舒筋活络,调理气血,运动关节,还可以丰富生活,陶冶情操,让人感到精力充沛,热情洋溢,精神愉快。休闲活动是人们养神健形,延年益寿的一大法宝。

邓小平虽然工作极为繁忙,但他不仅会工作,而且会休息。他有多种兴趣爱好,在忙里有闲之时,他会放松身心,参加各种休闲活动。他爱打桥牌,常与高手在牌桌上厮杀一番;他爱看足球,生病之时照看球赛不误;他爱读书,下放劳动时阅读了大量名著名篇。这些形式各异的休闲活动,使他锻炼了思维,舒畅了心绪,怡养了情致,也增加了生活的趣味,增添了生命的色彩。

一、打桥牌 /49

二、打麻将 /60

三、欣赏戏剧 /62

四、看足球 /64

目 录

五、读书生活	/69
六、书法	/77
七、植树	/82
八、考察旅游	/90
九、下棋	/104

第三篇 饮 食

“民以食为天”。食物是供给人体营养物质的源泉，是生命存在的基础。饮食调理得当，不仅可以保持人体正常功能，还可以提高机体的抗病能力，促进新陈代谢，并且还可以防治某些疾病。而饮食不足或调整不当，则可以诱发某些疾病。《素问·上古天真论》说：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”只有饮食适当，才能增进健康，延年益寿。

邓小平虽然身居高位，但从不奢侈浪费，从不放纵生活。他生活规律，按时进餐；饮食清淡，不大吃大喝；喝少量酒，晚年以极大的毅力戒掉了烟。他以恬淡的心情，清淡有节的饮食，过着简朴的生活，从而为他带来了健康的一生。

一、饮食有节	/111
二、饮食清淡	/116

目 录

三、爱吃辣椒	/120
四、少量饮酒	/124
五、戒烟	/131
六、穿着俭朴	/139
七、生病了配合医生	/142

第四篇 情 感

人是有感情的动物。美满和谐的感情生活能让人保持良好的心态,从而维护中枢神经的正常功能,提高机体的免疫能力,延缓组织器官的衰老。感情的温暖和力量,让人如沐春风,增加生命的活力,提高战胜疾病的斗志。美好愉快的人类感情,使人充满幸福与欢乐,有益于身心环境的平衡,是健康长寿的一剂良药。

邓小平是一个伟人,但也有着一个普通人的感情生活,他也创造和珍惜着人生中宝贵的各种感情。他与妻子相濡以沫,同甘共苦,恩爱一生;他热爱自己的家庭,疼爱自己的儿孙;他对朋友真挚热情,肝胆相照,大度坦荡。他生活在融融夫妻之情、暖暖儿孙之情与真诚朋友之情中,所以他生活得幸福,他也健康长寿。

一、夫妻深情	/151
二、亲情融融	/165
三、真诚友情	/192

四、和谐邻里 /232

五、含饴弄孙 /247

第五篇 精神调理

精神状态与健康长寿密切相关。《黄帝内经》说：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿……所以皆度百岁，而动作不衰……”一个人若性格开朗，乐观豁达，凡事顺其自然，保持愉快、宁静的情绪，则能健康长寿。现代医学也证实，处于良好精神状态中的人，有利于中枢神经系统兴奋与抑制的调节，从而保护大脑功能，促进内分泌、免疫、消化等系统发挥正常功能和协调平衡的作用，对延缓脏器衰老，避免和减少动脉硬化及其他恶性疾病的发生具有重要意义。

邓小平一生虽曲折不平，“三落三起”，但他却能忍辱负重，愈挫愈坚，始终保持着旺盛的精神与昂扬的斗志。他开朗乐观、富于幽默；生性达观、心胸开阔；意志坚强、信念坚定；道德高尚、人格崇高；不贪名利、思想清静；处变不惊、情绪稳定。积极的精神状态，让他容光焕发，精力充沛，思维活跃。精神上的健康，正是邓小平延年益寿的最重要的原因。

一、精神乐观 /259

目 录

二、开朗幽默	/286
三、心胸开阔	/299
四、不贪名利	/307
五、信念坚定	/324
六、意志坚强	/332
七、心气平和	/343
八、人格高尚	/355
九、仁者寿高	/372
十、处变不惊	/393
十一、情绪调节	/402
十二、与人善处	/407

第一篇

运 动



“生命在于运动”。生命会因运动而更有活力，更为健康长久。运动可以促进机体的新陈代谢，改善身体各器官的功能。运动可提高心血管系统的功能，使心肌供血充足，可增强呼吸功能，提高肺活力，还可改善胃肠消化功能，增进食欲。此外运动也可以促进大脑皮质功能，提高机体的灵活性和平衡能力。《吕氏春秋》说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”流水和户枢因为运动才不致腐臭和虫蛀。而人也如此，只有经常运动，才能气血通畅，保持生命的活力，延缓衰老的进程。生命之树常青的诀窍，就在于不懈的运动。

邓小平从小就喜爱运动，直到90多岁高龄，仍然坚持运动。他不怕风浪，在大江大海中游泳；不畏艰难，徒步攀登高山；不惧严寒，坚持冷水浴；坚持不懈，长年散步。运动让他体质更强健，精神更旺盛，运动给了他活力与健康。正是运动，让他健康长寿。



一、游 泳

“我能游泳，特别喜欢在大海中游泳，证明我身体还行。”——年近80高龄的邓小平常常对友人这样说。邓小平一生爱好游泳，他在水波风浪中的磨练，无疑锻炼了他的体质。

游泳能增强人体对气温变化的适应能力和抗寒能力。由于水的传热作用比空气强，人体初入水时体热的散失就较快，为了减少热的散失，机体在水的寒冷刺激下，使体表的毛细血管收缩，接着由于水中运动和毛细血管的缺氧，又反射性地使皮肤血管舒张。这样一缩一张，反复锻炼，就提高了神经系统支配下皮肤血管舒缩的灵活性，从而增强了人体对气温变化的适应能力和御寒能力。因此，经常参加健身游泳的人很少感冒。

游泳能增强心、肺功能。游泳时人体几乎处于水平状态，再加之游泳时水流的按摩作用，故能使血液更容易流向心脏，有助于改善心脏功能和循环





功能。此外，游泳时，人的胸腔要承受12-15kg重的水压，以致呼吸肌处于负重运动状态。长期进行游泳健身活动，就能大大增强呼吸系统的功能，增加肺活量，使呼吸变得深沉有力。

游泳能健美体型。游泳是一项全身运动，能使全身的肌肉全面匀称地得到锻炼。人在水中游动要克服水的阻力，这需要消耗一定的热量。所以，游泳不仅使人体的胸背肌和四肢肌肉得到很好的锻炼，而且还可以消耗掉多余的脂肪，使人保持健美的身材。故游泳实际上是一种水上健美操。

游泳还能促进钙磷代谢和保持皮肤健康。人们在江河湖海中游泳，身体可以直接受到太阳光的照射。阳光中的紫外线能使皮肤中的7-脱氢胆固醇转变成维生素D，而维生素D能促进机体的钙磷代谢，有利于人体的生长发育，防止佝偻病的发生。故室外游泳对儿童健康发育尤为重要。此外，游泳能使身体与水、日光、新鲜空气保持经常性的接触，不仅有利于皮肤的健美，而且还可预防各种皮肤病的发生。

毛泽东喜好游泳为人所共知，其畅游长江的豪迈气魄亦为世人敬仰。与毛泽东一样，游泳也是邓小平的一大爱好。水阔天舒，波涛起伏，方显出击水者的云水襟怀和刚毅本色。“不管风吹浪打，胜



似闲庭信步。”毛泽东《水调歌头》中的这一词句，可谓概括了一切先行者、开拓者、革命者的生涯和情怀。

邓小平在政治风浪面前往往如履平地，同样地，在大海的涛涛波浪中，他也能够劈波斩浪，沉着稳健，安详自得。

游泳和桥牌，是邓小平的两大业余爱好。这种体力和智力的交替松弛和反复磨练，增强了他的体质，也坚定了他的意志，对他倡导和支持中国大地上的拨乱反正和改革事业，产生了积极的潜在的影响。

邓小平喜欢游泳，尤其喜欢在大江大海中游泳，这和他的性格有关。他说：“我不喜欢室内游泳池，喜欢在大自然中游泳，自由度大一些，有股气势。”80多岁了，邓小平还能坚持在大海中畅游一个小时以上。

邓小平的体魄，与毛泽东在《体育之研究》中形容的那种“登山则气迫，涉水则足痠”的文弱之躯形成鲜明的对照。“圣贤豪杰之所以称，乃其精神及身体之能力发达最高之谓”，邓小平就是这样的人。

1983年夏，邓小平的棒槌岛之游，留下了弥足珍贵的摄影记录，从而使一切敬仰邓小平的人们形



象地看到这位中国政治风浪中的中流砥柱似的伟人，如何度过他的余暇，如何锻炼其身体，并为邓小平健康的体魄深感惊讶、庆幸。

1983年7月，大连市延伸到黄海之滨的棒槌岛上，绿荫覆盖，景色宜人，岛外白浪滔天，气势宏大。

邓小平视察了东北和华北一些地区之后来到黄海之滨。尽管经过长途跋涉的颠簸，他仍保持着浓烈的游兴。在棒槌岛休假的7天当中，除了一天因海上漂浮油污而没有下海外，邓小平每天上午都投入大海，运动于蓝色的波峰浪谷之间，与风浪为伍，从容泅渡。

当鲜红的太阳从蔚蓝的海面冉冉升起，百鸟迎着透迤的晨光开始婉转啁鸣，新的一天来临了！

早晨起床后，邓小平照例要散步片刻。他穿着拖鞋，在林荫大道上漫步，不用人搀扶，相反地却常常手牵着外孙女，信步而走。清晨的树林中吐出的空气是那么清新，那么沁人心脾，使人不禁扩展鼻翼，尽情享受大自然的惠泽。

9时许，邓小平和他的夫人卓琳，以及两个女儿和外孙、外孙女一起，登上面包车，向海滨驶去。大海，浩瀚无垠。海浪拍岸声声，海风轻轻吹拂，令人心旷神怡。随着海风的吹拂，无数浪涛聚