

中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书

丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

国外名人 行为与养生

编著 刘克智 周淑娴



人民卫生出版社



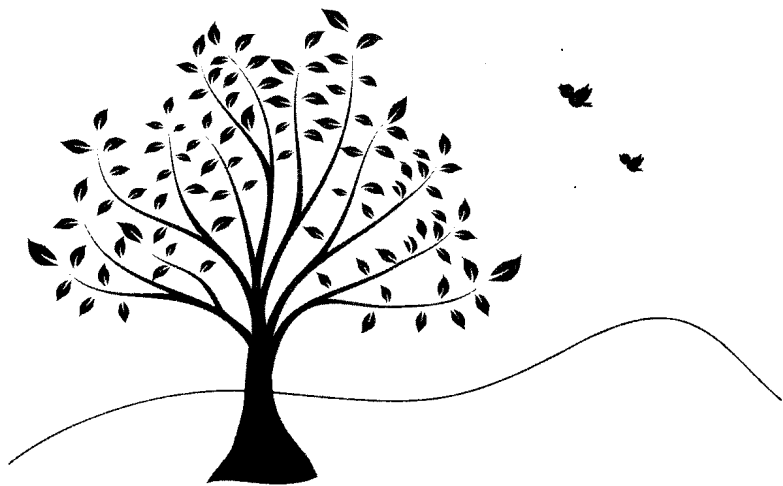
中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书
丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

国外名人行为与养生

编 著 刘克智 周淑娴



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国外名人行为与养生/刘克智等编著. —北京:

人民卫生出版社, 2010. 7

(行为与健康科普教育丛书)

ISBN 978-7-117-13059-2

I. ①国… II. ①刘… III. ①名人—保健—经验—国外 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第105618号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

国外名人行为与养生

编 著: 刘克智 周淑娴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6

字 数: 140千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13059-2/R·13060

定 价: 16.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



自古以来,人们都在追求美好幸福的生活,健康强壮的身体。现代人更是把呵护身心健康,提高生命质量和生活质量放在了重要的位置。而单靠物质生活的享受,是达不到这个目标的,有时甚至适得其反。这让我们想起了一个来自荷兰的谚语:

有了钱,你可以买楼,但不可以买到一个家;
有了钱,你可以买钟表,但不可以买到时间;
有了钱,你可以买舒适的床铺,但不可以买到充足的睡眠;
有了钱,你可以买书籍,但不可以买到知识;
有了钱,你可以买到医疗服务,但不可以买到身心健康;
有了钱,你可以买各种营养品,但不可以买到愉快的心情;
有了钱,你可以买到地位,但不可以买到尊重;
有了钱,你可以买到血液,但不可以买到生命;
有了钱,你可以买到性,但不可以买到爱。

所以,不同的人有不同的价值观、人生观,对于提高生活质量,便有不同的追求、不同的方式了。说到健康,专家们早就指出,合理膳食,适当运动,心理平衡,限酒戒烟,是健康的四大基石。

随着时代的发展,社会的进步,科学技术的日新月异,人们对生命质量和生活质量的越来越深刻,要求也越来越高,对健康的追求,也越来越迫切了。但是,什么是健康?怎样才算健康?健康的标准有哪些?却不是每一个人都能说清楚的。

随着社会的迅猛发展,不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应能力差等问题已成为影响国民身心健康,甚至是导致疾病的重要原因。为提高国民健康素质和生存质量,改变或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问



题，如膳食的不合理和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压病、心脑血管病、糖尿病等；生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降；心理失衡、睡眠障碍带来的系列健康问题；放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性病、艾滋病以及赌博导致的健康和社会问题等。

在我国已公布的前三位死因分析中发现：心血管疾病中不良生活行为方式与生物因素的比例为45.2%：29.0%，脑血管疾病为43.3%：36.0%，肿瘤为43.6%：45.9%。这三类疾病占全部死因的67.6%，也就是说，我国目前有2/3的人死于与不良生活行为方式有关的疾病。以常见的冠心病为例，高热量、肥胖、过分紧张、高血压、缺少运动、吸烟、酗酒等都是促使冠心病发生发展的危险因素，而这些因素又均与不良的生活方式和行为习惯密切相关。要合理防治冠心病，如果不从改变不良生活方式和不健康行为着手，显然是难以奏效的。随着现代社会生活节奏的加快和效率的提高，上述危险因素对人体的伤害将进一步加重。WHO前总干事中岛宏博士告诫人们，大约在2015年，发达国家与发展中国家的发病原因将大致相同，因此，与生活行为方式有关的疾病将成为人类的头号杀手。近年来大批有远见的学者致力于研究行为医学和环境医学等方面对健康的影响，以消除不良生活方式和行为习惯，建立健康行为。上海曾对一组心脑血管疾病高危人群进行2年良好的生活方式和行为习惯指导后，心脑血管疾病的患病率分别下降了20%与18%。其他相关研究亦取得了可喜结果。

针对上述现状，依据21世纪的健康新主题、新概念和“上医治未病”的思想，在未病的情况下积极防御，增强体质，避免发展到“已病”状态。唤醒人们改变不良生活方式



和行为习惯，学会一些基本养生常识，关爱自己。防止疾病缠身时再去诊断和治疗，不单增加了社会及患者家庭的负担，患者也要承受很大痛苦。为此，中华医学会行为医学分会组织有关专家编撰了这套科普教育丛书。各分册均针对不同群体、不同疾病进行相关阐述，唤醒人们改变不良的生活方式或生活习惯，采取一些积极有效的应对和防范措施。为了大众的身心健康，为了提高国民的健康素质和生存质量，为了社会的稳定和发展，丛书编撰力求集科学性、知识性、趣味性、通俗性和可读性于一体，并成为“行为-健康-疾病”科普教育的系统工程之一，以便发挥最大社会效益。

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

杨志寅 于济宁医学院

2010.4.18

生命始于养生
养生始于行为
行为决定健康
健康决定寿命





应中华医学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编、《行为与健康科普教育丛书》总主编杨志寅教授之约，我们夫妇二人合写了《唐代诗人行为与养生》、《中国古代名人行为与养生》、《中国当代名人行为与养生》及《国外名人行为与养生》，这4本书是姊妹篇。

《国外名人行为与养生》是从养生学和现代医学的角度来研究和探讨外国名人养生保健长寿之道的。

生命对于每个人只有一次而已。延长寿命，并且在生命延续过程中健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而满足这一美好愿望的唯一手段，就是养生。

自古以来，长寿一直是人类最美好的愿望和追求的目标。研究表明，实现健康长寿不是梦，也并非幻想，随着社会的发展，科学的进步，这一目标正在逐步变成现实。

为了使人类的寿命逐步接近最高寿限，使多数人能健康的活到“天年”，即活到百岁，研究总结外国寿星们健康长寿的理念和经验是十分必要的。

养生文化和养生方法浩如烟海，许多高深的养生理论和方法湮没在浩瀚书牍中，使人无力吸收，为此，我们编写了这本《国外名人行为与养生》。

我们对国外9位名人（伏尔泰、康德、爱迪生、罗素、卓别林、泰戈尔、丘吉尔、铁托、巴甫洛夫）的寿命养生进行了研究。除了通过对他们生平轨迹的叙述，探讨出他们共同的养生理念和养生经验外，也研究只属于他们个人的养生独门绝招，这是本书的一种新的尝试，对读者会有莫大启迪。

我们从这9位世界名人生平轨迹中看出一些养生门道，他们这些养生之道恰恰又是最常见、最实用、最有趣、最科学的。于是，不揣冒昧，斗胆对他们的养生之道写出我们的



见解，并从他们的长寿秘诀或者说是养生独门绝技中受到启发，提出现代人如何养生、健康长寿的方法，胪列成篇，编辑成册。

本书最大特点是在了解国外名人生平的同时，学习他们的养生之道，从中受益。本书的另一特点是在介绍他们养生的同时，穿插介绍了一些伟人的趣闻轶事，有的是报刊很少公开的。将养生寓于故事情节之中，读来饶有趣味。

读过我们写的《唐代诗人行为与养生》、《中国古代名人行为与养生》、《中国当代名人行为与养生》的朋友们，给了许多赞许。希望在此基础上，写一写外国名人的养生，学习一下外国名人养生之道的不同之处，使之更具有科学性、可靠性和实用性。殷殷以此意相叮咛、相期望。推许之诚，慰勉之切，感人至深。

我们主观的愿望是想把这本书写好，但主观愿望和客观实际总是有距离的。如果我们有理解不妥之处，或在吸取前哲和时贤的成果方面有不够郑重、不够准确的地方，尚希望读者予以斧正。并衷心希望本书能对读者的养生、保健、长寿有所裨益，诚望读者不吝赐教，实为希冀。

刘克智 周淑娴

2010年4月

目 录



伏尔泰——生命在于运动·····	1
康德——赶走孤独·····	28
爱迪生——性格是人命运之舟的导航针·····	47
罗素——乐以忘忧，不知老之将至·····	67
卓别林——幽默增寿·····	80
泰戈尔——大德者寿·····	100
丘吉尔——寿从笔端来·····	120
铁托——抚琴以养心·····	149
巴甫洛夫——诗人般的敏感 科学家的头脑·····	164

伏尔泰—— 生命在于运动

伏尔泰（1694～1778），法国18世纪启蒙运动时期的哲学家、思想家、史学家、文学家，一生都在反对宗教迫害和迷信，反对专制和强权，被人们称为“科学和艺术共和国的无冕皇帝”。他崇尚自然神论，尊重科学，倡导自由，并为思想解放铺平道路。本名弗朗索瓦·阿鲁埃，笔名伏尔泰。1694年11月22日出生于一个富有的家庭。父亲是一个法律公证人，后任审计院司务。

伏尔泰少时聪颖，3岁时就能背诵拉·封登的《寓言》。12岁时已能作诗，并爱阅读毕耶尔·贝尔所撰反对宗教、宣扬自由的论著，开始对神学表示怀疑。16岁中学毕业，父亲希望他当法官，他却立志要当文学家，遂成为一个无职业的文人，经常写一些讽刺诗和即景诗，出入豪贵之门，以其警句妙语博得王公贵胄们的赞赏。

1717年，伏尔泰被捕，关进巴士底狱。在狱中，他写了以希腊神话中一个乱伦故事为本事的悲剧《俄狄浦斯王》和一首歌颂亨利四世的长篇史诗《亨利亚特》的一部分。

后来，他因与贵族发生冲突，1725年又被投入监狱，后被逐出法国，动身去了英国。

1726年，伏尔泰来到已完成资产阶级革命的英国，在英国的居住成了他生活的转折点。他在这里住了3年，被莎士比亚及英国的科学和经验主义深深打动，给他印象最深的是英国的政治制度。英国的民主和个人自由与法国形成鲜明的对比。因此，他考察了社会政治制度，研究了牛顿的科学成就和洛克的哲学著作。这对他形成君主立宪制的政治主张和唯物主义哲学观点起了很大作用。他把自己的观感和心得写成《哲学通讯》一书，宣扬信仰自由和唯物主义。

1734年，他的《哲学通讯》秘密出版，标志着法国启蒙运动的真正开端。当时有人说这本书是“投向旧制度的第一颗炸弹”，引起法国专制王朝、贵族教会人士的震怒。因为该书对法国的宗教教派斗争进行了抨击，同时也发表了他本人的哲学和神学观点。书一出版，立即遭到查禁，政府下令逮捕伏尔泰。他被迫逃亡，隐居了15年。

1746年，他又重新得到宫廷的信任，被选为法兰西学士院院士。但荣耀并没有改变伏尔泰的观点，他仍然被宫廷权贵们认为是难以容忍的危险人物，并遭到当局的侮辱。

1749年，伏尔泰被请回普鲁士，但他仍尖锐地讽刺柏林科学院，激怒了当局，他又不得不离开普鲁士。

后来，伏尔泰在菲尔奈定居，并全力以赴投身于启蒙运动中。他一方面继续从事写作，另一方面，他仍进行政治社会斗争。继续与《百科全书》的编纂者保持联系，对他们的工作予以支持。又与欧洲各国各阶层的人保持通信，讨论各种社会问题，宣传反专制反教会的启蒙运动。20年间，从菲尔奈寄出的这种文件如雪片一般散布于欧洲，人们竞相传诵。各国反动统治者不断地加以查禁、斥骂，但均告失败。法国启蒙运动正在如火如荼地展开，启蒙运动的积极倡导者狄德罗、卢梭等人，

都公认伏尔泰是他们的导师，对他推崇备至。

1778年5月30日，伏尔泰因患腺癌逝世，享年84岁。

伏尔泰是18世纪法国声望最高的思想家、文学家、史学家、哲学家，是法国启蒙运动的倡导人和巨擘，也是在养生方面既有理论又有实践的养生学大师、泰斗。

一、生命在于运动

早在18世纪伏尔泰就提出了“生命在于运动”这一伟大的真谛，如今它已成为人们增进健康、延长寿命的至理名言。

为什么说“生命在于运动”？

人的一生经历生长、发育、衰老和死亡阶段，这是人们不可抗拒的自然规律。在人体内小到每个细胞，每分每秒都在进行维持生命的新陈代谢；大到组织、器官和各系统，时时刻刻都在不断地进行生理活动。就连在睡眠状态，生理活动也在无休止地进行。一旦新陈代谢停止，就意味着生命的结束，所以说生命在于运动。



伏尔泰

大家都知道“用进废退”的道理，比如肌肉运动对人类的起源和发展都起了重要的作用。经常参加运动的人，肌肉就会坚韧有力，其耐力、速度、灵活性和准确性都会增加；如果限制肌肉活动则会产生严重的后果。譬如长期卧床的老年人，肌肉会松弛无力，体力和脑力会减退，新陈代谢和血液循环也会减慢，胃肠蠕动减弱，呼吸变浅，从而加速了生理的衰老过程。

如果人活动减少，会造成新陈代谢的减慢，使脂肪沉积和重新分布，容易引起肥胖。现代社会物质文明的提高，给人们的日常生活带来了极大的方便（诸如以车代步），但却使得有些人长期缺乏运动，很容易就发胖，进而患上冠心病、高血压、糖尿病等现代“文明病”。

在美国，肥胖每年导致30万人死亡，仅次于吸烟引起的死亡人数。在拉丁美洲、中东和亚洲的许多国家，肥胖的发病率也很高。西太平洋的一些岛屿国家肥胖的发病率特别高。在我国，预计下一个10年中将有2亿人发生肥胖。

坚持体育锻炼，能提高心肌功能，增强体质和延年益寿，这是人们所共知的。但是，体育锻炼为何能有这样好的效果，多年来，一直是个谜。近来，美国医学家约瑟·帕斯茨克终于揭开了这个谜。他发现在人体内存在一种高密度脂蛋白粒子，主动担负着清理血管的任务，能把沉积在血管壁上的脂肪和胆固醇去掉。他把这种粒子命名为HDL₂粒子。不过，平时体内正常产生出来的HDL₂粒子是比较少的，它远不能与脂肪和胆固醇相匹敌，故日积月累，这些沉积物就有把血管堵塞的危险，从而影响了体内正常的供血供氧，加重了心脏的负担。而经常参加体育锻炼的人，体内的HDL₂浓度会明显地增加，并且能自动地在血管内筑起一道HDL₂的防线，使脂肪、胆固醇等物质不易沉积，使血管流动畅通无阻。

为什么体育锻炼必须持之以恒呢？帕斯茨克解释道，HDL₂的清洁效果是短期的，一旦停止锻炼，HDL₂的浓度在3~4个星期会马上降到原来的水平。要是你再想通过锻炼来提高HDL₂的浓度，又需要一段时间。所以，运动员一旦退役后不再坚持身体锻炼，身体就会很快地变胖，其主要原因也就在这里。

有的养生专家为了证实“生命在于运动”这个颠扑不破的真理，用心编创了一个寓言式的故事——狼医生。

森林里有狼有鹿，为了保护鹿，猎人就把狼消灭了，认为这样就把鹿保住了，哪知道适得其反。几年以后，鹿因为没有狼，吃饱了就躺在草地上休息晒太阳，结果鹿变得胖起来，脂肪肝、冠心病、高血压，自身疾病越得越多，死得也越来越早，后来鹿群不断减少，快要绝种了。怎么办呢？派医生给鹿治病，谁能给鹿治病呢？想来想去，最好的办法是把狼请回来，于是重新买了狼放在树林里，狼一来就要吃鹿，鹿就得跑，狼追鹿跑，在这样的过程中，鹿锻炼了身体，而狼就成鹿的医生了。自然界就是这样奇妙，各种生物在残酷的互相竞争中，生存能力得到了提高。

那么，迫着人跑的“狼”是什么呢？很多人就像是没有狼追的鹿，没有患病的危机感，总觉得疾病离自己还远着呢，死亡还早着呢！其实，殊不知疾病和死亡就在我们身边，他们就是追我们的“狼”。鹿不运动会得病，会早死，人也一样。

其实，日常生活中会常碰到这种现象：老人年岁大了，孩子们要为父母尽孝道，于是，给老人请来保姆。过去，两个老人经常操持家务，屋里屋外地跑，身体不胖，但挺结实，也不大得病。现在，有了保姆，两个老人不干活了，身体也胖了，还经常有病，吃得好，不干活，反而害了两个老人。可见，人得多活动，孝顺父母也得让他们多活动，否则，他们的精神头

就不行了……

维多利亚宣言提出的健康四大基石：“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。其中讲到运动是人生健康长寿的一个基石，这个提法恐怕也是在伏尔泰提出的“生命在于运动”的基础上，经过养生学家多年研究得出来的一个结论，这是人类受之不尽、享之不完的巨大财富。

据世界卫生组织统计，因缺乏运动，全球每年导致200多万人死亡，对此专家建议，坚持每天活动30分钟是预防疾病的最低要求。

美国哈佛大学的研究人员对1926~1976年在哈佛大学工作过的16 931人进行调研，从调查中发现：凡每周步行14.5公里以上，消耗热量超过3 768.12千焦耳的人，比一周步行不足5公里的人死亡率低21%。通过调查还发现，最佳运动量，即每周消耗热量是14 653.8千焦耳，这相当于骑自行车6~8小时所消耗的热量。达到这个最佳运动量的人比不参加运动的人死亡率低50%以上。

运动量和强度的掌握，主要应看运动时的心跳是否能控制在极限心跳次数的60%~80%。无论什么年龄的人，锻炼时的心率若能保持在“有效心率范围”，就能既保证安全，又可收到健身效果。年龄不同，极限心跳次数也不同，可用下列公式计算：

极限心跳=220-年龄。

运动心跳=极限心跳×（60%~80%）。

也可参照以下简便数据：

20岁：120~140次/分；

30岁：115~130次/分；

40岁：110~125次/分；

50岁：100~120次/分；

60岁：95~110次/分。

一般慢性病患者可按以下公式计算，即：

运动时最高心率（次/分）=170-年龄。

平日的锻炼可参考以上这些公式和数据来掌握自己的运动量。

1. 安全运动条件：

在靶心率的范围内运动是安全的。

什么叫“靶心率”？它是确定强度的方法。一般把达到最大运动强度的心率称为最大心率。此时心脏的功能发挥到了极限。当人的心率达到最大心率的60%~70%，即称为靶心率，又叫运动适宜率。在这个范围内运动是比较安全的，并能收到运动的最佳效果，特别是心肺功能不好的患者，更应该重视在靶心率的范围内活动。靶心率的计算公式为：

靶心率=（220-年龄）×（60%~70%），最大不要超过85%。

2. 运动的要求：

每天活动30分钟，或步行3公里；

每周坚持5天以上的运动；

老年人活动之后，心跳次数加上年龄在170以内。

3. 运动的原则：

动静结合，因人而异，循序渐进，贵在坚持，严密观察。

伏尔泰一生都十分热爱户外活动，不管是散步、跑步、爬山，还是骑马、击剑、游泳、日光浴，他都喜欢，直到80岁高龄时，他还和朋友登山看日出。凡是当时有的体育活动，他都想试试。

伏尔泰还喜欢参加并热爱体力劳动。曾在自己的园圃内种植花草树木，开垦沼泽、荒地，耕田播种，管理谷仓，养马喂羊，更有意思的是能耐心地在织袜厂织袜。他好多的写作成就、优秀作品、杰出的思想都是在劳动中孕育出来的。