

长命百岁不是梦

Changming Baisui Bushi Meng



主编 ■ 沈黎风

古今中外

100

位
寿
星
长寿秘诀

上海三联书店



Changming Baisui Bushi Meng

长命百岁不是梦



作者简介

沈黎风，男，1949年3月生于上海，毕业于上海师范大学中文系。

沈黎风先生自幼喜爱文学，曾在全国各地报刊杂志上发表过60余万字文章，出版过《沈黎风一行诗集》、《上海求医指南》、《上海企事业三产指南》、《上海便民手册》、《家庭急救》、《100个意外怎么办？》（与中山医院院长杨秉辉合作）等。

全书《长命百岁不是梦》，是作者献给国际老年人年的一份礼物。

正在修改的100万字的科普读物《十万个由来》，将迎着二十一世纪的曙光与读者见面。

ISBN 7-5426-1251-4



9 787542 612519 >

《长命百岁不是梦》

古今中外 100 位寿星长寿秘诀

沈黎风 主编

上海三联书店

长命百岁不是梦

主 编/沈黎风

责任编辑/蒋安立

装帧设计/鲁继德

责任制作/朱美娜

责任校对/朱玲燕

出 版/上海三联书店

(200233) 中国上海市钦州南路 81 号

发 行/新华书店上海发行所

上海三联书店

印 刷/上海港东印刷厂

装 订/上海港东印刷厂

版 次/1999 年 7 月第 1 版

印 次/1999 年 7 月第 1 次印刷

开 本/960×1092 1/32

字 数/360 千字

印 张/25.5

印 数/1—20000

ISBN7 - 5426 - 1251 - 4 (全六册)
G·342 定价 39.80 元

生理与自然和谐
心理与社会和谐

一九九九年五月廿六日
邓伟志



健康长寿指南

九六老人

夏征农



序

这是一个充满希望和令人神往的话题，自古以来多少人在憧憬和追求着。

在人类历史上确有长命百岁者，但毕竟寥若晨星。本世纪初，欧洲最发达的国家，平均寿命不过刚到 50 岁。在上海，1954 年第一次人口普查，百岁老人仅一名；1964 年第二次人口普查，竟无百岁老人。在那个时候谈人生百岁，真犹如梦呓。

随着经济的发展，人民生活水平的提高，医疗保健条件的改善，人的期望寿命是大大地增长了。据统计，1998 年末，上海百岁（100 岁及以上）老人就有 208 名。1998 年，世界卫生组织预言，现在出生的人口，有相当一部分人能看到 22 世纪的曙光。

人的寿命与遗传因素有关，也与社会因素、环境因素等有关，而合理的养生之道和科学的保健方法，则是通往健康长寿的必由之路。

“长命百岁不是梦”全书编写的宗旨——

着眼于提高人们的自我保健方法,着眼于绝大部分人都能以健康状态步入老年期,着眼于愈来愈多的老年群体的健康长寿,让长命百岁的梦想变为现实。

这套全书内容丰富,博采众长,集全聚新,通俗易懂,融科学性、知识性、实用性和可读性为一体,回答了人们尤其是中老年人所关心的种种问题。因此,不仅对老年人的健康长寿有指导作用,而且也有助于不同年龄层次的人树立争取健康长寿的信心,并努力实践养生保健,达到延年益寿的目的。

“长命百岁不是梦”全书是献给国际老年人年的一份礼物,具有时代意义和珍藏价值。相信本书会成为中老年人养生保健的向导和顾问,同时给他们带来健康长寿。

谨以此序,祝贺本书出版。

上海市老龄委员会主任

沈振新

1999年7月18日

目 录

序	(1)
---------	-----

(按姓氏笔划排列)

1. 万籁鸣	(1)
--------------	-----

“忘年交”替代“老朽感”

2. 干祖望	(2)
--------------	-----

童心、蚁食、龟欲、猴行

3. 马丁·蒂亚纳·塞利安	(4)
---------------------	-----

劳动使人长寿

4. 马寅初	(5)
--------------	-----

光明的信仰 钢铁的意志

大海的胸怀

5. 孔子	(6)
-------------	-----

十不吃、三戒

6. 孔英	(8)
-------------	-----

爬一辈子山 走一辈子路

7. 巴甫洛夫	(9)
---------------	-----

恪守科学严格的作息制度

8. 巴金	(11)
-------------	------

喜欢吃肉 粗茶淡饭

9. 无瑕	(13)
-------------	------

常年服食黄精

10. 毛泽东 (14)
基本吃素 饭后百步
遇事不怒 劳逸适度
11. 王子平 (15)
乐观豁达 宽厚待人
12. 王忠义 (16)
宰相肚与人为善
13. 邓小平 (17)
面对逆境 宽厚待人
坚持走路 锻炼身体
14. 冯英子 (19)
看得穿 想得透 忍得住 放得下
15. 卡特 (20)
节制饮食 坚持信仰
积极社交 保证睡眠
16. 白居易 (22)
水流天地内 如身有血脉
17. 买买提·托乎提 (23)
爱干净 禁大荤 常干活
18. 伊尹 (24)
心阔若天地 光明若日月
19. 冰心 (26)
清虚静泰 少私寡欲
20. 刘定邦 (28)

生活有规律

21. 刘雨成 (29)
品节洁明 德性坚定
世理通达 心平气和
22. 刘海粟 (30)
放得下 睡得着
吃得落 拉得出
23. 匡亚明 (31)
早睡早起 起居有常
24. 吐地沙拉依 (32)
养身在动 养心在静
动静结合
25. 向守志 (34)
饮食适量 活动适当
爱脑用脑 思想开朗
26. 孙思邈 (36)
四体勤奋 行医看病
上山采药
27. 孙越琦 (38)
做事无愧于心
28. 孙墨佛 (39)
生活规律 饭菜多样
保持心情愉快
29. 孙毅 (40)

日行 10 里不辍

30. 朱屺瞻 (41)

一有:有规律地生活

一无:无所谓

31. 朱良春 (42)

热爱生活 愉快地生活

32. 许德珩 (43)

戒怒 戒躁 戒急

33. 齐白石 (44)

戒酒 戒烟 戒懒惰 戒空思

戒空度 戒悲愤 戒狂喜

34. 何塞·库库雷利亚 (46)

喜欢运动 走路特别多

35. 吴云青 (47)

淡泊名利与世事

36. 吴图南 (49)

练

37. 张三丰 (51)

潜心 静心 清心

调息 真心

38. 张大千 (53)

养身贵在养心

39. 张正菊 (55)

每天早晨到山路转一二里路

呼吸新鲜空气

40. 张任天 (56)
一直保持愉快的精神风貌
41. 张学良 (57)
信靠 顺服 感谢 等候
42. 张群 (59)
宽恕 忍耐 协和 容人
43. 李本善 (61)
少忧虑 多喜笑
少发怒 多养神
44. 李庆远 (62)
慈、俭、和、静
45. 李诚玉 (64)
多用野菜、野果、素食
46. 李景修 (66)
每天早晨空腹做按摩
47. 杨天鹏 (68)
心胸宽畅 戒酒、气、财、色
48. 杨国亮 (69)
作息有序 饮食有节
情绪良好
49. 汪德耀 (70)
有气不憋在心里 适当发怒
50. 沙汀 (71)

天天锻炼 抗争、拼搏、奋进

51. 苏大姐 (72)

从来不知道什么叫悲伤

52. 苏局仙 (73)

书画健身

53. 苏步青 (74)

主动找事做 豁达大度

54. 邱友元 (75)

爱习武 爱木匠活 爱走路 爱乐

55. 陆游 (76)

善玩

56. 陈云 (78)

饮食定时、定量

讲究营养平衡

57. 陈长寿 (80)

与太阳同步作息

58. 陈立夫 (82)

老友 老伴 老本 老健

59. 陈伯吹 (83)

怀着一颗童心写儿童

60. 陈超文 (84)

心胸开朗 淡泊明志

61. 陈椿 (85)

可喜不大喜 可忧不大忧

62. 孟轲 (87)
终生善养“浩然之气”
63. 忽必烈 (89)
运用了《本草》中的异药和单方
64. 林春泽 (91)
注重养肾、保肾、护肾
65. 林散之 (92)
性格温和 恬淡自适
胸怀高洁
66. 武则天 (93)
坚持练功 调养身心
67. 罗兰 (95)
乐于助人
68. 罗明山 (96)
能求苦中乐 难中得锻炼
69. 罗结 (97)
从不睡懒觉 从不迷恋女色
70. 罗素 (98)
不要老是担心死
71. 郑板桥..... (100)
以“难得糊涂”“吃亏是福”
作为座右铭
72. 郑逸梅..... (101)
靠写作养气和助气

73. 郑集…………… (103)
注意环境卫生 多接触阳光
和新鲜空气
74. 胡洁青…………… (104)
每天早晨坚持“四个一百”
75. 胡厥文…………… (105)
爱好书法、诗文与体育活动
76. 赵明洁…………… (107)
热爱生活 喜爱新鲜事物
77. 夏征农…………… (109)
生活有规律 不计较个人得失
家庭和睦
78. 夏衍…………… (111)
心理长期处于平衡状态
79. 徐特立…………… (112)
躺着不如坐着 坐着不如站着
站着不如走着
80. 袁枚…………… (113)
远足运动 动静结合
坦然自若 食素尝鲜
81. 郭沫若…………… (115)
静坐
82. 钱立坤…………… (117)
学习,学习,再学习

- 动脑,动脑,常动脑
83. 顾执中…………… (118)
脑子不停地运动
84. 顾燕荪…………… (120)
笔头、针头、榔头、灶头
85. 乾隆…………… (122)
吐纳肺腑 活动筋骨
十常四勿 适时进补
86. 梁武帝…………… (124)
生活刻苦耐劳 作息有理有节
87. 阎中山…………… (125)
吃蚂蚁
88. 阎敬铭…………… (127)
常吟《不气歌》 永不生气
89. 黄章…………… (129)
奋发向上 勤奋好学
孜孜不倦
90. 龚耒发…………… (130)
道德高尚 思想健康
居住环境幽静 喝清净泉水
91. 喻育之…………… (131)
六十多年始终保持爱写书信的习惯
92. 董廷瑶…………… (132)
淡泊名利 寿人寿己