

天行健 陈觉全 钟国强

中外名人健身之道

科学普及出版社广州分社



中外名人健身之道

天行健 陈觉全 钟国强

科学普及出版社广州分社

中外名人健身之道

天行健 陈觉全 钟国强

责任编辑：吴吉周

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

广东省肇庆新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32，印张：9 字数：180千字

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—7,500

统一书号：7051·60726 定价：2.00元

ISBN 7-110-00171-7/G·40

前 言

随着我国改革、开放、搞活的不断深化，人们的物质生活不断得到改善，人的精神面貌与人生的价值观念也随之不断更新。注意讲求健身长寿的人越来越多，我国人民的平均寿命也大幅度提高，正朝着世界“长寿国”的行列迈进，中华民族再也不是“东亚病夫”，而是世界的强者了。

愿为祖国的繁荣昌盛多作贡献的中华儿女，无不希望自己具有丰富的文化素养和健康的体魄，因为大家都清楚知道，人体的健康是事业成功的保证。

为了使健身运动开展得更好、更有效，我们汇编了知名度较高的古今中外名人一百名的健身养生之道，供大家参考、学习。他们当中有彪炳千秋的思想家、政治家、革命家、军事家、艺术家、文豪、学者等等。他们是各个历史时代的佼佼者，事业的成功者，同时也是体育健身的实践者。他们创造了自己特色的健身方法，琳琅满目，五彩缤纷，它是人类健康、长寿的经验结晶，是人类文明的瑰宝，很值得我们珍惜与学习。

由于每个人物所处的时代、生活环境、工作方式不尽相同，各个人物的爱好和身体素质也存在差异，我们对他们健身的方法可作参考、借鉴，根据自己的实际情况，选取一些

适合自己的方法身体力行，在长期实践过程中，不断完善，一定终身受益不尽。

本书介绍的一百位名人，是按照他们的出生年龄的顺序来排列的，这是本书不同于其他同类书的特点，我们从中可以看到体育健身运动的历史足迹及其发展变化。

本书资料来源复杂，散见于各种报刊、杂志、古今图书，我们经过搜集、整理、辑制成篇，读者既可以从书中学到名人的事业成就与身体健康的密切关系，也可以把本书看作是名人传记的补充，从一个侧面了解名人的精神面貌、生活情趣。

本书引用过的有关报刊、图书，我们不能一一列出，特向有关作者、编者表示谢意。由于我们编写的时间较仓卒，水平也不高，所收集的资料也并不尽善尽美，难免有疏漏、错误，敬请读者批评指正。

编 者

目 录

彭祖是我国运动养生学的创始人.....	(1)
长于“六艺”的孔子.....	(4)
武功文彩话曹操.....	(8)
华佗的“五禽戏”.....	(10)
皇甫谧勇斗顽疾.....	(12)
葛洪的健身术.....	(15)
王羲之与“鹅掌戏”.....	(18)
陶弘景的“六字诀”.....	(21)
百岁医家孙思邈.....	(23)
李世民以弧矢定四方.....	(26)
长寿女皇武则天.....	(29)
李白精于剑术.....	(31)
“一日上树能千回”的杜甫.....	(33)
苏东坡是个养生家.....	(36)
练武救国的岳飞.....	(39)
直古男儿一放翁.....	(41)
辛弃疾一生不忘练武.....	(44)
文天祥刻苦练武.....	(47)
李时珍健身有道.....	(50)
施耐庵武艺高强.....	(53)
王守仁的静坐法.....	(56)

戚继光是个伟大的武术家·····	(58)
康熙是一位文武双全的皇帝·····	(61)
最长寿的皇帝——乾隆·····	(64)
顾炎武读书不忘健身·····	(67)
“八十精神胜少年”的袁枚·····	(70)
“生命在于运动”的倡导者——伏尔泰·····	(73)
康德的保养学·····	(76)
诗人、运动家——拜伦·····	(79)
精力充沛的马克思·····	(81)
健旺威武的恩格斯·····	(84)
托尔斯泰一生酷爱体育·····	(87)
坚持体育锻炼的巴甫洛夫·····	(90)
世界文坛老寿星——肖伯纳·····	(92)
游泳健将——詹天佑·····	(95)
齐白石的长寿之道·····	(97)
谭嗣同善剑术·····	(100)
孙中山的尚武精神·····	(103)
居里夫人的体育趣闻·····	(106)
现代世界健美运动的创始人——山道·····	(109)
武术大师霍元甲·····	(111)
高尔基是个大力士·····	(115)
甘地苦行僧式的养生之道·····	(118)
时刻不忘锻炼的列宁·····	(122)
英伦雄狮——丘吉尔·····	(126)
英勇善战的黄兴·····	(128)
“少年老头”——沈钧儒·····	(131)
阿登纳的保健方法·····	(133)

革命老人徐特立·····	(136)
巾帼英雄——秋瑾·····	(138)
鲁迅身体底子极好·····	(141)
马寅初的浴身法·····	(145)
罗斯福苦练胜残疾·····	(148)
魁梧奇伟的冯玉祥·····	(150)
百岁书法家苏局仙·····	(153)
体育专家马约翰·····	(157)
人瑞孙墨佛·····	(160)
百岁画师冯钢百·····	(163)
寿比南山的朱德·····	(165)
盖叫天还是个武林高手·····	(168)
卓别林是个拳击师·····	(171)
戴高乐健身轶事·····	(174)
老当益壮的铁托·····	(176)
善于摄生的郭沫若·····	(179)
梁漱溟的养生四字诀·····	(182)
毛泽东的强身保健法·····	(184)
体育使梅兰芳永葆艺术青春·····	(188)
刘海粟丹青长寿·····	(192)
贺龙自幼习武·····	(194)
章乃器精于内功拳·····	(197)
体育锻炼两次解救朱光潜·····	(200)
顺乎自然的周谷城·····	(202)
刘少奇与疾病斗争一辈子·····	(204)
周恩来的健身之道·····	(207)
彭德怀一生热爱劳动·····	(212)

罗伯逊是个体育多面手·····	(215)
李苦禅爱武·····	(217)
徐向前爱好武术·····	(220)
才兼文武的陈毅·····	(222)
肖乾的“出汗主义”·····	(225)
邓颖超善于与疾病作斗争·····	(227)
程砚秋一生爱武·····	(230)
邓小平的长寿奥秘·····	(233)
高士其与残疾斗争一辈子·····	(236)
吕正操体脑并用·····	(239)
臧克家的健身经验·····	(241)
武艺高强的许世友·····	(244)
朱学范注重体育·····	(247)
肖军是个武术爱好者·····	(249)
钱信忠的健身经验·····	(251)
体格最佳的总统——里根·····	(254)
陈再道雄风不减·····	(257)
姚雪垠的健身七诀·····	(259)
聂耳爱体育·····	(262)
健美总统——福特·····	(264)
赵丹的健身术·····	(266)
李德生艺高人胆大·····	(268)
习武是孙道临最大的乐趣·····	(271)
秦怡的健美方法·····	(273)
卡特是个出色的运动家·····	(275)

彭祖是我国运动养生学的创始人

彭祖是我国远古时代最令人羡慕的大寿星，传说他活了800多岁。在许多先秦典籍中都曾提及过他的名字，可见是确有其人的。他原姓篯（Jian，音尖）名铿，生于尧舜，经历了夏、商等朝代，到了周代，还活了好几十年才病逝。说他活了800多岁，无疑是一种神话；要是说活上至少100岁则是完全有可能的。由于他长寿，又有一套养生术，世代相传，自然就被后人所神化了。

关于他的神话故事却是令人寻味的。传说他是个大厨师，会烹制多种好菜，尧帝品尝了他烹制的野鸡汤之后，大加赞美，把彭城（今江苏徐州）封赐给他。住在彭城，名声远播，许多人都慕名而来请教，他是我国饮食营养学的始祖，被人称为“彭祖”，原来的姓名渐渐被人忘掉了。又传说他在商朝末期，已活了767岁，许多人都来求教长寿之术，都有求必应毫无保留地向人们传授。纣王知道后，亲自登门请教，但彭祖不想让这位骑在人民头上作威作福的“天子”能长生不老，于是闭口不谈养生之术。纣王又以官爵引诱，他婉言谢绝；纣王送来许多钱财，他把钱财一分给了穷人，始终不肯向纣王传授养生之术。纣王怀恨在心，决定要杀害他，他闻讯后，立即远走他方。

彭祖是怎样达到健康长寿的目的呢？《庄子·刻意篇》

记载：“吹嘘（音 xǔ、吐出）呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已乎。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”就是说，彭祖呼吸有方，会气功，又能摹仿熊和鸟的一些动作进行锻炼。所谓导引，我国古代健身家认为“导气令和、引体令柔。”这是彭祖长寿的秘诀。传说彭祖每天凌晨就开始练功，先挺腰端坐，然后揉揉双目，接着按摩肢体，轻闭双唇，咽下口中之津液，排除杂念，意守丹田，呼吸数十遍，然后起身活动，像熊和鸟那样导引行步。彭祖就是把炼气功与仿生运动紧密结合来却病延年的。

彭祖不赞成绝对禁欲，男女相需，是一种自然规律，强行禁制，对人生有害无益。但不能纵欲不节，当身体欠佳和精神不好时不宜同房，当天气变得恶劣时也不宜同房，因为人体和天气异常时过夫妻生活，不独对健康有损，对孕育出来的后代也不会强壮，只会孱弱、痴狂。

他主张要根据四季的气候变化来更换衣服。要做到“先寒而后衣，先热而后解”。要劳逸结合，舞蹈、音乐……娱乐，可使人精神愉快，大脑得到休息。至于日常生活用品，不要过于奢求，因为“用之过当，反为害也。”

他认为，人生一世，“寿不过三万日”，人每天都受到一定的消耗或损伤，所以每天都要予以“修补”，只会埋怨自己身体不好，精神不振这是可悲的。他告诫人们，不要自我损伤身体，“耳不极听，目不久视。”因为耳目使用的时间长了会招致疲劳。坐卧太久，也会令人有疲劳之感。不要“过饥”，因为“过饥则败气”，也不要过饱。不要极度口渴时才求饮，喝时也不要过量，因为吃得太多会使人积滞成疾，喝得太多会使人“痰癖结聚”。要讲求营养、珍摄之术，要顺平和自然之理，否则，就会使人“气枯于声色之

前”了。他指出，真正懂得养生的人，要在日常生活中“淡泊”闲静，力戒狂妄、放荡。总的来说：“但知房中、闭气，节其私虑，适饮食，则得道也。”也就是说，要健康长寿，就要注意自己的日常生活，夫妇生活要和谐有节，注意锻炼身体，饮食适量而富于营养，节制自己的私心杂念，使心情保持纯洁、平和，这就是他的长寿之道。

传说他活了800多岁纯属虚构，但我国古代科学的养生术正是通过他的神话传说而得到一定的反映。他无疑是我国运动养生学的始祖。先秦典籍对他的记述是语焉不详，现在流传他的具体的养生学是后人的假托，但它毕竟具有一定的科学价值，所以还是值得我们认真研究的。

生命在于运动

——伏尔泰

长于“六艺”的孔子

(公元前479年)

我国春秋时代伟大的思想家、政治家、教育家孔子，不仅敏而好学，知识渊博；而且勇力过人，善射能驾，乃我国古代第一勇士。他平时注意体育活动，注意饮食卫生，兴趣广泛，思想开朗，所以活到73岁。在二千五百多年前，有这样长寿，是十分难得的。

孔子，名丘，字仲尼，春秋时代鲁国陬邑（今山东曲阜南）人。据历史记载，他身高9尺7寸，周制一尺等于公制19.91厘米，他的身高为1.93公尺，是标准的山东大汉，篮球运动员的身材。他不仅个头魁伟，而且雄武有力，《左传》记载：“鲁襄公15年，从诸侯之师攻入逼阳城，所悬城门，突然下放，孔子举起城门，救出诸侯之士。”《淮南子·主术篇》也说：“孔子……足蹶郊兔，力招城门。”还有《吕氏春秋》、《列子》等多种古籍都有类似的记载，是比较可信的。据考证所谓城门，并不是两扇大门板，而是关城门的横闩，它也是很重的，孔子能把它举起来，可见他的气力过人，如果今天，参加奥运会举重比赛，一定稳拿金牌。

孔子还是个射箭能手。据《礼记·射义》载：“孔子射于矍相之圃，观者如堵墙焉。”现在曲阜孔庙圣迹殿，还保存明万历20年绘制的石刻画《圣迹图》120幅，其中一幅就

刻“孔子习射图”。据考证鄧相是个地方名，在今天曲阜县城内阙里之西，即清代县学所在地。孔子在那里草地上射箭，看热闹的人很多，一层层象一堵墙壁，可见他的射箭技艺还相当高超，否则，谁愿意在那里浪费时间呢！孔子还经常打猎。《孟子·万章》载：“孔子在鲁国做官时，鲁人较猎，孔子亦较猎。”较猎即比赛打猎，以获取猎物多者为胜，孔子的射术高明，所以也参加比赛。

孔子又是个驾车能手。马车是春秋时代主要的交通工具，无论是战时或者平时，都要用上马车，所以驾驭马车的技术是当时一项重要的体育项目。《论语·子罕》载：“子曰：吾何执？执御乎？执射乎？吾执御矣！”，这段话译成今天的口语，孔子说：“我干什么呀！赶马车呢？做弓箭手呢？我赶马车好了。”从这段话可见，孔子对驾马车这门手艺还是很有自信的，亦透露了他对驾马车这项运动的偏爱。《礼记·内则》载：“年十五学射御，二十博学，三十博学无方。是射御久为夫子所学。”孔子自己也说：“丘少也贱，故多触卑事。”可见孔子从小就开始学习射箭、驾车了，练就了过硬的射、御本领，也练就了强壮的体格和气力。

孔子30岁开始当教师，收徒讲学。教学内容有六艺，就是礼、乐、射、御、书、数。用今天的话来说，就是学礼仪，学音乐，学射箭，学驾车，学写字（当时是把字刻在竹片上），学计数。礼乐是属于德育方面；写算是属于智育方面；射御属于体育方面。孔子在二千年前就懂得德智体全面发展，真是个大发明，对我们今天教育仍然有意义。据说孔子有学生三千人，身通六艺的有72人，子路是能文能武；子张、公良孺等是体格魁梧的勇士，英勇善斗；冉求、

樊迟擅长驾车，善文的就更多了，真是桃李遍天下，人材济济。身为老师的孔子，六艺肯定都很专长，名师才出高徒，否则是不堪设想的。

孔子除了喜欢读书、射箭、驾车之外，对音乐、唱歌、游泳、打猎、钓鱼、登山等有益于身心健康的活动，都有广泛兴趣。《论语·先进》载：“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”暮春三月，孔老师和学生们一起，去沂水河里游泳，去舞雩那里乘凉，唱歌才回去。孔子带领学生登游被称为“五岳之首”的泰山和鲁南的景山。《论语》还记载：“子登东山（景山）而小鲁，登泰山而小天下。”，现在泰山一天门石碑上，还有“孔子登临处”古迹留传。

孔子还是个音乐家。他年轻时，曾跟当时有名的乐师师襄学弹琴，学得很到家，能够凭听觉便知道乐曲的优劣，受到老师的赞扬。后来，他在齐国宫廷里听到虞舜时代传下来的“韶”乐章时，入了迷，竟三个月吃肉都分辨不出它的味道。当他听到乐师演奏《关雎》曲时，连声赞叹不已。晚年，他潜心整理古代宫廷和民间流行的乐曲民歌，编成《诗经》，是我国最早的诗歌总集。孔子重视音乐教育，认为音乐可以使学生涵养德性，调节性情，达到完美人格的重要手段。

孔子心胸开阔、乐观。他常说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”在逆境中，仍然“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐在其中矣！”。他平生不得志，晚年14载在外，颠沛流离，饱尝人间苦楚，几次几乎丢了老命，用他自己的话来形容，“急急如丧家之犬！”。但是，他仍然不屈不挠，勇敢地捍卫自己的政治理想，不与时俗同流合污，是难能可贵的。

孔子十分注意饮食卫生，讲究饮食有节，可以说是我国古代饮食卫生家。时间上，他主张饮食有时，“不时不食”。食量上，他主张节食，“食无求饱，不多食”、“肉虽多不使胜食气”。在质量上，他主张营养要精，制作要精细，说：“食不厌精，脍不厌细”；变质的食物不吃，说：“祭肉出三日不食，鱼馁而肉败，不食”、“色恶不食”、“煮恶不食”等等。吃饭时，他要求不多讲话，要集中精神。对于食品的配料，也很有研究，他说：“不得其酱不食”、“不撤羶食，不多食”。对于饮酒，他主张：“唯酒无量不及量”，意思是饮酒不可过量，而致醉酒乱性。一次，鲁哀公问孔子说：“有智者寿乎？”孔子回答说：“然！人有三命而非命也者，人自取之，夫寝处不时，饮食不节，伏劳过度者，疾苦杀之。”，孔子不愧是个饮食卫生家呵！

孔子喜欢吃禾花雀。《孔子家语》载：“孔子见罗雀者，所皆得黄口小雀，炙食之，味甚美，”据内行的介绍，麻雀头圆毛短，脑部特大，可以益智强精。《藏器本草》载：“蒿雀食之益阳道，充精髓”。至今广州高级宾馆、酒家，还有一道名菜“油焗禾花雀”，大概得之于孔老先生的秘传吧！

武功文彩话曹操

(155~220)

曹操是三国时代杰出的政治家、军事家、诗人。他的武功文彩，卓绝一时。

年少时，他经常在家乡淮水（今安徽省县亳）游泳，游泳技巧已相当不错了。有一次，正在河里畅游的时候，突然，“有蛟逼之”（可能是鳄鱼），他毫不害怕，就在水中与它搏斗。由于水性好，击退这条“蛟龙”后，他才从容上岸。有一次，他潜入一位权势显赫的宦官张让府中，被发觉，家丁闻讯立即围攻。他挥舞短戟，冲出庭中，众家丁无人敢逼近，他趁机爬墙逃走，由此可见，青少年时代已“才武绝人”了。曹操36岁，参加了讨伐董卓的军事活动，带着一位亲信到扬州招募新兵。有部分新兵，半夜哗变，放火焚烧曹操的帐营，想把他烧死，在此危险时刻，曹操凭着自己的勇敢与剑术，奋起与叛兵搏斗，亲手格杀了数十人，锐不可挡，终于冲出营帐之外，余众见他如此勇猛，无不畏服从命。又据《魏书》记载：曹操“才力绝人，手射飞鸟，躬（亲手）擒猛兽，尝于南皮（地名），一日射雉获63头”，可见他的射箭技艺还是相当高的。

曹操除武艺出众之外，还有多方面的爱好。他是个好学不倦的人，在军中30余年，战争频仍，总是不忘读书，讲武论文，日夜不辍。他才华横溢，凡登高……游览，必作新