

学习毛泽东

毛泽东 健康之道

毛泽东健康之道，构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐章，毛泽东健康之道，可以给渴望健康长寿的人们许多启迪和借鉴

毛泽东健康之道闪耀着中国传统健康之道的光芒

陈冠任◎编著

中共党史出版社

向毛泽东学习丛书

XIANGMAOZEDONGXUEXICONGSHU



健康之道

毛泽东

陈冠任◎编著 中共党史出版社

图书在版编目(CIP)数据

毛泽东健康之道 / 陈冠任 编著. —2 版, 北京: 中共党史出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5098-0180-2

I. 毛… II. 陈… III. 毛泽东(1893~1976)—保健—方法
IV. A752

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 029682 号

书名: 毛泽东健康之道

作 者: 陈冠任

责任编辑: 李禄明

出版发行: 中共党史出版社

社 址: 北京市海淀区芙蓉里南街 6 号院 1 号楼

邮 编: 100080

网 址: www.dscbs.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京京安印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 22.5

印 数: 1-5000 册

版 次: 2003 年 6 月第 1 版 2009 年 5 月第 2 版

印 次: 2009 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5098-0180-2

定 价: 38.00 元

此书如有印制质量问题, 请与中共党史出版社发行部联系

电话: 82517249, 82517244



生命,对于每一个人来说,都只有一次。

延年益寿,乃至长生不老,是人类自我意识觉醒以来的一个永恒追求。从古到今,上至帝王贵族,下到普通老百姓,都十分珍惜健康,注重强身。几千年来,中国人世代探索生命的奥秘,创造了博大精深的强身健体的养生文化。

毛泽东是一位举世公认的伟大人物。他是在中国土壤上生长的大地之子,不仅是杰出的政治家、军事家,而且是一位高超的健身行家。他一生历经磨难,但是达到了83岁的高龄。在日常生活中,他那绚丽多姿、饶有情趣的生活习性,与他波澜壮阔的政治生涯,天然地融合在一起,他的健身之道也构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐章。所以,除了中国古代的健身方法外,毛泽东独特的健身之道,可以给渴望健康长寿的人们许多启迪和借鉴。

综观毛泽东的健身之道,有一些这样的显著特点:

(一)毛泽东的健身之道,闪耀着中国传统养生之道的光芒。

毛泽东是一个不拘性情的人,他在生活之中很少刻意去追求长生之道,甚至对于起码的身体健康,为了工作都可能不去注意。但是,他的许多生活习性,却恰恰契合了我国传统的健身及养生之道。例如,他爱好体育锻炼,喜欢散步、游泳、爬山、擦浴;他开朗乐观,注重修身养性,强调强身励志,身心并完;他衣着顺乎四时,讲究穿着舒适、保暖;还有起居有常、老年基本吃素等等,都是中国传统健身养生所倡导的。

(二)毛泽东的健身之道,更多地表现出农民的习性。

毛泽东出身于农民家庭,是农民的儿子,他一生都保持着农民的习惯。例如,他饮食简单,只求饱肚;爱吃野菜,爱吃红烧肉,爱吃辣椒;衣不厌旧,不用肥皂,爱穿旧鞋,不用牙膏,只穿长筒袜等等。这些农民生活习惯,都包含着健康健体的道理。而毛泽东也是这一方面的行家。

(三)毛泽东的健身之道,深深打上了他个人特性的烙印。

毛泽东有着非凡的领袖才能,他的个性魅力和气魄令人折服。在健身之道中,他也有着自己独特的个性特点。例如,他白天睡觉,晚上工作;他发明毛式自由体操;吃茶叶,吃腐乳,中西餐一起吃;酷爱诗词,喜爱相声,爱看戏曲,终生与书作伴等等,甚至他生病不吃药,不按菜谱吃饭,无不是毛泽东个性的反映。但是,他的这些个性化的生活习性,也蓄含了深刻的健身之道。这成为他长寿的重要因素之一。



(四)毛泽东的健身之道,不同于古代的帝王养生。

毛泽东不是帝王,他是人民的领袖。他的健身之道不同于古代帝王或者现代一些养尊处优、无所事事的人,整日潜心于学习老庄、佛道之术,炼气养神,习功打坐,清静无为,或者寄希望于神药补品。他在精神健康、体育锻炼、饮食营养等方面都有自己独到的自我保健经验。他的健身实践,是积极的健康之道,符合医学科学的道理。

(五)毛泽东的健身之道,也有令人遗憾的不足之处。

毛泽东有时对自己的疾病与衰老,表现出超出生理范围所允许的过分自信。他长时期吸烟,虽然多次用多种方法戒烟,但是一直未能全戒,以至于晚年心肺功能受到严重损害。这些都对他的健康、长寿有不利的影晌。

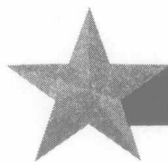
尽管如此,毛泽东的健身强体之道,仍然是中华民族的一份宝贵的精神财富。

陈冠任同志写作本书,有一定的独创性,较为全面地总结了一代伟人毛泽东独特的健身方法和智慧,值得人们一读。

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)



第一篇 体育锻炼



生命在于运动。运用各种体育形式进行锻炼,从而增强体质、延年益寿,是一种行之有效的养生方法。

《吕氏春秋》说:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。”经常运动,参加体育活动,可以使气血通畅,保持生命的活力,使形体和精神不致过早衰败。体育锻炼是最有效的延缓衰老和保持健康长寿的处方。

毛泽东是运动的健将,他体育锻炼的方式是多样的。有剧烈的运动,有平静的体操;有“野蛮”、猛烈的做法,也有“文明”、和缓的方式;有长期坚持的活动,也有短期实施的项目……

- 1.冷水浴 / 002
- 2.焗汤清浴 / 006
- 3.风浴、雨浴、雪浴 / 007
- 4.野外露宿 / 009
- 5.护胸暖腹背 / 010
- 6.野蛮体魄 / 012
- 7.自由体操 / 015
- 8.散步 / 017
- 9.游泳 / 020
- 10.爬山 / 027
- 11.外出巡视 / 030



- 12.打乒乓球 / 032
- 13.擦澡 / 037
- 14.按摩 / 038
- 15.生命在于运动 / 040

第二篇 饮食健身



民以食为天。中国古代养生家十分重视饮食与人体健康、保健的密切关系,提出了种种有利于延年益寿的饮食原则,如:合理调配品种,平衡膳食;烹调合理,注意饮食卫生;饮食有节,不暴饮暴食;食宜清淡,食宜熟软;饮食以时,膳食平衡,寒热适宜;等等。他们还从“药食同源”出发,提出了“食疗”理论,根据饮食的味性进行施治,以“中和”为本,起到治病与滋补的双重作用。

毛泽东的饮食很有科学健康性,又有着个人喜好的特色。他随心所欲,但是,又顺其自然;可以说,他是一个很好地处理了个人饮食嗜好与科学健康之道关系的典范。

- 1.随心所欲,顺其自然 / 044
- 2.平衡膳食 / 045
- 3.食宜精细 / 048
- 4.吃野菜 / 049
- 5.因时调膳 / 052
- 6.爱吃红烧肉 / 054
- 7.先饥而食,先饱而止 / 058
- 8.喜欢吃粗粮 / 060
- 9.吃苦瓜 / 061
- 10.吃腐乳 / 062
- 11.爱吃辣椒 / 063
- 12.中菜、西菜的见解 / 069
- 13.毛式西餐 / 070

- 14.吃饭时看书报 / 072
- 15.基本吃素 / 074
- 16.饭后百步走 / 076
- 17.饮茶 / 077
- 18.吃茶叶 / 079
- 19.饮食定量 / 081
- 20.珍腴之惭,不若藜藿之甘 / 083
- 21.戒烟 / 084
- 22.不善饮酒 / 090



第三篇 起居健康



中国古代养生家历来都十分重视日常起居,把起居有常,看作是健康益寿的重要环节。其原则是:注意起居环境,房子要高爽、通风、采光、俭朴清静;慎起居,适寒暑;讲究个人起居卫生,生活要有规律,劳逸结合;等等。

毛泽东的起居生活讲究环境的相配,无论是韶山还是双清别墅,丰泽园还是滴水洞,都体现了“天人合一”的养生原理。他起居有常,但是按照月亮的规律办事;他刷牙却用牙粉,生活简朴非常,却讲究睡床;他怕寒却盖毛巾被……这些都有着深刻的健康保健学问。

- 1.起居有常 / 098
- 2.睡眠要以大脑疲劳程度为准 / 100
- 3.按月亮的规律办事 / 105
- 4.土厚水深,居之不疾 / 108
- 5.天人相应 / 110
- 6.双清别墅 / 112
- 7.养花的丰泽园 / 113
- 8.滴水洞 / 116



- 9.安之法,床为要 / 118
- 10.沙发 / 123
- 11.用牙粉 / 125
- 12.不用肥皂 / 128
- 13.用竹筷 / 130
- 14.小餐桌 / 137
- 15.毛巾被:保暖、贴身又轻柔 / 140
- 16.多用的旧军毯 / 144
- 17.不用油布做褥垫 / 146
- 18.荞麦皮枕头 / 148
- 19.毛式凹字形沙发枕 / 149
- 20.梳头 / 150



第四篇 衣着保健



明代蔡清说:“食衣常温,一体皆春。”意思是说,饮食、穿着常能保暖,全身都会舒畅。衣着穿戴,对于一个人的健康有着重要作用。

毛泽东在衣着穿戴上很简朴,甚至以节俭出名。但是,无论是穿衣,还是鞋、袜,他的习惯和主张都蕴含着健康的道理。

- 1.只要合体,能保暖就行 / 156
- 2.衣不厌旧 / 157
- 3.毛式中山服 / 162
- 4.脚比脸辛苦 / 164
- 5.穿鞋讲究舒适 / 165
- 6.夏天鞋透气 / 167
- 7.鞋要保暖 / 168
- 8.衣着顺乎四时 / 169



- 9.穿衣不宜过暖 / 171
- 10.衣服穿着随时加减 / 172
- 11.衣要舒适 / 173
- 12.保暖的长统袜 / 174
- 13.睡衣要宽松 / 176



第五篇 心性修养



中国古代养生家把“心”看作是身体的主宰,认为一切疾病皆生于心,所以将修心养性列为第一要务,提出了“心神安泰,病从何生”?“修心”的具体方法是寡欲知足,清静无为,加强自己的道德修养,以明哲保身。

毛泽东重视心性的修养,但是并不是明哲保身的消极人生之道。他把个人修养与强国救民紧紧联系起来,修心不失远大抱负,寡欲为了远大理想,强调强身砺志,完善自我,身心并完,最终另辟异径,达到了健康之道。

- 1.练体与练心相结合 / 180
- 2.学问知识乃心性修养一大要科 / 182
- 3.心性修养的基础:贵我和通今 / 183
- 4.强身砺志,身心并完 / 187
- 5.自信人生二百年 / 190
- 6.逢恶莫怕,逢善莫欺 / 193
- 7.自知与自强 / 196
- 8.淡泊其物欲,高尚其理想 / 199
- 9.既办事,又传教 / 203
- 10.处变不惊,临危不乱 / 205
- 11.受得住委屈,才成得了大事 / 209
- 12.坚持真理,不改变真我 / 214
- 13.韬光养晦,以待时机 / 215



- 14.勇敢与明智 / 216
- 15.做事论理,私交论情 / 217
- 16.谦虚谨慎,不骄不躁 / 222
- 17.修身寡欲 / 226
- 18.在危险面前泰然自若 / 230
- 19.遇事从最坏处打算,往好处努力 / 232
- 20.俭以养生 / 236
- 21.贵有自知之明 / 241
- 22.浪漫主义 / 242
- 23.现实主义 / 245



第六篇 精神心理



中国传统养生学非常重视精神调理和心理养生在人体生命中的重要作用。

《文子》说:“太上养神,其次养形。”《养性延寿录》提出:“少思、少念、少欲、少语、少哭、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶,此十二少,养生之都契也。”为此,《长生秘诀·心思部》指出:养生“因以心思为第一”。

在长期艰难的革命斗争过程中,毛泽东始终保持极佳的精神状态,具有较高的心理素质。他喜怒不形于色,尤其注意“制怒”,修养很高,不迁怒,从无面红耳赤态度暴躁的表现。生活中偶有些怒气也是平静出口,态度严肃。这一方面体现了毛泽东阔大的心胸,另一方面也非常有利于他个人的健康。

- 1.乐观开朗 / 248
- 2.情绪自控 / 249
- 3.善于解脱 / 251
- 4.近喜远恶 / 253
- 5.自得其乐 / 256



- 6.宽容 / 257
- 7.意志坚强 / 261
- 8.制怒 / 266
- 9.去忧悲 / 268
- 10.心胸坦荡 / 272
- 11.多情亦是大丈夫 / 274
- 12.以幽默化解难题 / 275
- 13.精神和信念是战胜疾病的最好处方 / 282
- 14.不正之风可以使人生病 / 283
- 15.生死任自然,无往而不乐 / 285



第七篇 娱乐健身



娱乐,可以延年益寿,原因就在于它具有宣泄效果的怡情养性作用。

宣泄,又叫净化、“宣导”。《吕氏春秋·古乐篇》云:“民病,筋骨瑟缩而不及。”必须以舞蹈以“宣导之”。宣泄的要义在于人们在进行娱乐时,可以使某种过分强烈的情绪因宣泄而达到平衡,从而促使恢复和保持心理健康。这种情绪的宣泄作用,具有新陈代谢作用,能起到“邪气尽去”、“精气日新”的效果。

毛泽东不是神,他也有七情六欲。在紧张的工作之余,他也常常参加一些娱乐活动。例如:跳舞,打牌,迷恋书法,酷爱诗词,爱听相声,喜欢戏曲,读书等等,这些娱乐活动对于专心致志,常常进入忘我境界的毛泽东来说,是一副千金难买的“灵丹妙药”。

- 1.跳舞 / 292
- 2.打扑克 / 296
- 3.打麻将 / 297
- 4.酷爱诗词 / 301



- 5.迷恋书法 / 306
- 6.喜爱相声 / 312
- 7.爱看戏曲 / 317
- 8.音乐爱好者 / 320
- 9.最大的爱好是读书 / 323
- 10.终生与书为伴 / 325
- 11.读书是一生之最大快事 / 329



第八篇 其 他



除了以上介绍的七个方面外,毛泽东还有一些其他的健康思想和方法。这是他长期工作养成的习惯,也是他颇具个性色彩的健康思想。其中,也蓄含着丰富的健康之道。

- 1.做一个七情六欲的人 / 334
- 2.热爱大自然 / 338
- 3.寄情山水 / 340
- 4.劳动 / 343
- 5.骑马和步行 / 344

本书主要参考书目 / 347





第一篇 体育锻炼

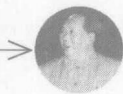
生命在于运动。运用各种体育形式进行锻炼，从而增强体质、延年益寿，是一种行之有效的养生方法。

《吕氏春秋》说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”经常运动，参加体育活动，可以使气血通畅，保持生命的活力，使形体和精神不致过早衰败。体育锻炼是最有效的延缓衰老和保持健康长寿的处方。

毛泽东是运动的健将，他体育锻炼的方式是多样的。有剧烈的运动，有平静的体操；有“野蛮”、猛烈的做法，也有“文明”、和缓的方式；有长期坚持的活动，也有短期实施的项目……



1.冷水浴



为了实现自己的远大目标,毛泽东一直没有放松过对身体的锻炼。他一直有意识地实践孟子的这一段话:“天之将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行弗乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”

毛泽东高达1.83米的身躯,他那浑身强健的筋骨,行万里路,读万卷书,中流击水的气魄,除了遗传因素,后天的锻炼起了非常重要的作用。在这方面,他的刻苦实践的精神,同追求真理的精神是完全一致的。他说:“要学树木与风雪作斗争,不学花草向风雪屈服。”

可他进行体育锻炼的第一种方法是冷水浴。

他认为:“冷水浴足可以练习猛烈与不畏,又足以练习敢为。”

水不但可供饮用,而且在健康保健方面具有广泛的应用。

晋代嵇康《养生论》中就有“润以醴泉”的记载,并说:“浴清泉,浴阳光,以此养生则寿”,还用泉水煎药疗治百病。

明代李时珍的《本草纲目》则集泉水疗法之大成,详细阐述了各种泉水的气味、主治、用途、有毒无毒和治疗经验。李氏认为:“凡饮水疗疾,皆取新汲清泉。”其中“醴泉”最佳,“人饮之者,痼



疾皆除”。而“玉井水”则“令人体润，毛发不白”。用温泉水洗浴，主治“诸风筋骨挛缩，及肌肤顽痹，手足不遂，无眉发，疥癣诸疾，在皮肤骨节间者，入浴。”他还强调指出：“然则水之性味，尤慎疾，生卫者之所当潜心也。”

各种浴疗在健康长寿中也具有一定意义。如矿泉浴、海水浴、井水浴、冷水浴、热水浴、冷热水浴等，已经广泛地应用于保健和治疗中。水浴有洁净肌肤，调畅气血，调剂精神的作用。《千金翼方·退居·养性》说：“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。”《老老恒言·盥洗》亦说：“浴后阳气上腾，必洗而以宣畅其气。”

湖南一师的浴室旁边，有一眼清凉的水井，毛泽东每天来这里进行冷水浴，他称之为“清晨第一课”。

每当清晨，东方刚现出鱼肚白，同学们还在酣睡的时候，他即起床，带着罗布浴巾，来到水井旁。他用井架上的两个吊桶，从井里一桶接一桶地打上水，向脱光了衣服的身上倾倒，接着就用毛巾使劲地擦拭全身。擦一阵，冲一阵，又擦一阵，又冲一阵，直到皮肤擦红发热，然后才停下来。穿上衣服，又接着做几节体操，活动身体的各个关节部位，才向教室走去。

毛泽东是从夏天开始进行冷水浴的。从夏天到秋天，从秋天到冬天，天气虽然慢慢冷下来了，但是毛泽东仍然坚持着他的“清晨第一课”，从不间断。随着气温一天一天地下降，他的耐寒力、勇猛精神，特别是意志力也在不断地增强。直到隆冬，寒风凛冽、滴水成冰，他的冷水浴也从来没有停止过。有时井圈上都结了冰，地





上的积水也冻成了块,可是,等到他上完了“清晨第一课”,井圈和地上的冰都被他的身体所散发出来的热气溶化了。

最初,跟毛泽东一道练习冷水浴的只有蔡和森等几个人,后来就带动了许多人。每天清晨,大家都来到井边,你一桶,我一桶地互相冲洗,边冲边擦边说边笑,显示着青年人的勃勃生机。人人都觉得这样的集体冷水浴,不但可以磨炼意志,锻炼筋骨,还可以陶冶情趣,增进同学间的友谊和团结。

对此,他的老师杨昌济先生十分赞许,夸毛泽东带了个好头。

由于同学们都在毛泽东的带动下坚持冷水浴,一下子就使学校有了生气,同学们的精神面貌也焕然一新。

但是,洗冷水浴是需要毅力的,特别是在天冷的时候,没有坚强的意志力和耐寒力,就更难坚持下去。所以练冷水浴的同学并不都像毛泽东那样能坚持不懈。不少同学夏天洗冷水浴,觉得好痛快;一到秋天,就感到受不了,三天打鱼两天晒网;冬天一到,有的同学就不来了。

有的同学对毛泽东说,天寒地冻我们把冷水往身上泼,觉得很难受,你不觉得难受吗?

毛泽东说:“洗冷水浴最初感觉是难受的,但是不下决心是过不了这个关的,因而也享受不到冷水浴的真正乐趣,收不到冷水浴的实际效果。这个过程是由勉强到不太勉强,再由不太勉强到不勉强,坚持不懈地做下去,久而久之,就会习惯成自然,不会感到难受和怕什么困难了,人的意志就会得到锻炼了。”

