

百位名人 话健身

李伦新 王柳媚
主编

ONE HUNDRED CELEBRITY
FITNESS CONCEPT

上海人民出版社



百位名人 话健身

ONE HUNDRED CELEBRITY FITNESS CONCEPT

李伦新 王柳媚 主编

上海
人民
出版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

百位名人话健身/李伦新,王柳媚主编. —上海:
上海人民出版社,2011
ISBN 978—7—208—10142—5

I. ①百… II. ①李…②王… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156279 号

责任编辑 杨柏伟
特约编辑 赵 亮
封面设计 赵小凡

百位名人话健身

李伦新 王柳媚 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10 插页 2 字数 188,000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—4,250

ISBN 978—7—208—10142—5/G · 1459

定价 28.00 元

序 言

龚学平

外国人见面时的问候，一般都是“你好”或者“早上好”、“晚上好”。中国人的问候很特别，见面总是问：“饭吃过了没有？”因为“民以食为天”，对于生活穷困的人来说，吃饭是人生的头等大事，因此，但愿你有饭吃便成为美好的祝愿。

现在这种问候的话已经过时了。经常见面的人碰到了便说“你好”，不常见面的人碰到了，总是问：“身体好吗？”因为现代人已无衣食之忧，吃饭已经不是生活的第一要素，而健康问题已经取代吃饭问题，上升到重要地位，成为礼貌用语中频率最高的话题。

健康对于每个人都十分重要。青少年要学习，没有健康的身体就好比没有浇水的花朵，振作不起来；中年人要拼搏，报效国家，没有健康的身体就心有余而力不足；老年人要安度晚年，没有健康的身体就没有生活质量，即使长寿也很苦恼，所以对老人的祝福总是说：祝你健康长寿。身体健康成了人人追求的目标，也是新闻媒体不惜版面予以关注的话题。

《青年报》和《生活周刊》开辟了“名人健身”专栏，请上

海各界知名人士谈养生之道和健体强身的心得体会，每周一篇，两年多来已刊登了一百篇文章，现在结集出版。这些劳模、教授、作家、编辑都从自身的条件出发，采取最适宜自己的运动方式锻炼身体，五花八门，各有套路。虽然这些文章并不是保健课本，不是医生的医嘱，但是我看了之后，觉得多少都有些道理。作者中有很多老同志，年事虽高，身体很健，他们的经验之谈，是值得借鉴的。

这本书的作者，多数是上了年纪的人。我们当然希望老人们健康长寿。但是我要强调一下：养生健身不仅仅是老年人的事，更是青年人的事，锻炼身体要从青少年做起。我们党和政府为了保障群众的健康，正在采取各种措施改善生存环境，消除疾病的根源。这是一个方面。另一方面，每一个人都要有一点养生之道，陶冶性情，锻炼身体，自我保健。勤奋好学、公务繁忙、工作担子重的人可能会有这种想法：总觉得时间不够用，恨不得一天有二十五个小时。我也有同感。不过我相信中国的一句古话：磨刀不误砍柴工。每天锻炼身体看起来要花一定时间，但是身体健康了，精神振作了，工作效率提高了，时间的“损失”就补回来了。所以，我无论工作怎么忙，每天都要坚持走路一万步。到晚上看看计步器，如果没有走足一万步，即使睡觉之前，也要在院子里兜圈子，走走足。我以自己的心得与大家共勉：劝君惜取少年时，健身练体要坚持。

目录



- 001 序言 / 龚学平

- 001 习惯成自然 / 赵启正
- 004 每天锻炼五十分钟 / 尹继佐
- 006 从体情出发 有特色保健 / 李伦新
- 010 健身三得 / 金闽珠
- 012 健身要讲辩证法 / 张启承
- 014 健身“三诀” / 丁法章
- 016 坚持走步 增健益寿 / 陈祥元
- 019 远眺、打坐、吃粥 / 金福安
- 021 心平、乐观、运动 / 王乃粒
- 024 吃得下、睡得着、想得开 / 谈家桢
- 027 我的“五多”心话 / 杨华生
- 030 有眼不识“泰山” / 王双庆
- 033 龟欲、蚁食、猴形、童心 / 周柏春

- 035 阿 Q 精神好 / 丁锡满
- 038 珍惜青春 / 曹 阳
- 040 爬楼健心 宁静养性 / 尹明华
- 042 晨练快走 精神抖擞 / 金国正
- 045 我心不病, 谁能病我 / 沈善增
- 047 知足才能常乐 / 徐 虎
- 049 心平人勤 / 陈立品
- 052 八字养生 得益无穷 / 甫 元
- 054 抓大防小话健康 / 乐建强
- 057 运动是我的嗜好 / 刘振元
- 059 一生低首拜梅花 / 陈征雁
- 062 贵在“随和” / 林 帆
- 065 我爱打网球 / 江 坪
- 068 能吃能睡、没心没肺 / 陈 醇
- 070 我的健身之道 / 黄承海
- 074 无为而健 / 姚昆田
- 077 戒贪 / 许 寅
- 080 脑运动加脚运动 / 施芝鸿
- 083 写字也是运动 / 高式熊
- 085 藐视癌魔 / 傅全香
- 088 我的顺口溜 / 郑礼滨
- 090 自我保健琐记 / 王 维

- 093 运动保健 淡食保康 / 闵孝思
- 096 台上台下不离功 / 范瑞娟
- 098 怀念黄曼夷医生 / 吴宗锡
- 102 顺其自然 / 束纫秋
- 105 平其身心,以善其疾 / 林炳秋
- 108 自找快乐,自找苦吃 / 朱炳宣
- 112 少时乐,老来健 / 乔 奇
- 115 少不练,中不健;中不养,老不益 / 姜国周
- 118 难得健身是走路 / 吴谷平
- 121 务川的长寿王 / 叶 辛
- 125 太极拳和冷水澡 / 吴振贵
- 128 开开心心 / 李 青
- 130 “米”字转颈治好颈椎病 / 黄京尧
- 133 工作在寿星世界 / 王国忠
- 135 用脑、练体、节食、宽心 / 王 克
- 138 养生无定法 / 石俊升
- 142 关于健康的三个话题 / 赵 阜
- 148 知天命后惜身 / 任和君
- 152 画画和气功 / 张雷平
- 154 青山依然在 几度夕阳红 / 丁景唐
- 157 何须惆怅近黄昏 / 柯贤伟
- 162 “金不换”的是健康 / 江曾培

- 164 有病就吃药 / 秦绿枝
- 166 足迹遍地 笛声满天 / 陆春龄
- 169 跳出生命力 / 陆星儿
- 172 健身为葆艺术青春 / 肖 雅
- 174 做到三个坚持 / 徐大刚
- 176 亡羊补牢 / 白 桦
- 180 老来三事最舒心 / 杨子才
- 184 我的反思 / 吴芝麟
- 186 歌要唱好,身要养好 / 曹燕珍
- 188 家务也是健身 / 金永昌
- 192 我的“以动养生”观 / 颜德馨
- 195 精神解放 知识保健 / 叶尚志
- 198 吃得下、睡得着、想得开 / 蒋澄澜
- 201 健身四宝:书花石友 / 张 琮
- 204 动脚动脑,多动就好 / 徐中玉
- 208 动静乐寿 / 严家栋
- 212 健康三诀 / 张正奎
- 217 心态年轻有利身体健康 / 贾安坤
- 221 要健身,先健脑 / 洪丕谟
- 225 自我调节保持平衡 / 马 达
- 228 心不老人就年轻 / 吴欢章
- 231 脑要用、心要松,身要动、肚要空 / 龚兆源

- 234 我是怎样“自我保健”的 / 吴 岚
- 240 心情自然少烦忧 / 狄建荣
- 243 爬楼梯,收肚皮 / 程秉海
- 247 合理膳食,心情乐观 / 谢丽娟
- 249 从妙玉饮茶谈起 / 王晓玉
- 253 功夫在足下 / 吴少华
- 256 吕其明老师和健康 / 薛锡祥
- 260 二十一世纪健康新概念 / 傅善来
- 265 足浴和坐浴,每晚必修课 / 王传馥
- 268 养生重在养心 / 陈少能
- 272 老年人要跟上时代列车 / 贺彭年
- 277 以静养生 / 朱鹏高
- 281 主动“张、弛” / 宋 超
- 285 移来仙草健万民 / 陈立鑽
- 289 努力保持正常的血压和体重 / 繆志成
- 293 消除烦恼的三大法宝 / 曹可凡
- 296 预防“人老脚先老”的办法 / 王一山
- 299 动起来,很快乐 / 徐 炯
- 302 养成良好的生活习惯 / 梅 均
- 305 最简单的最有效 / 李智平
- 309 初版后记 / 李伦新
- 311 新版后记 / 王柳媚



习惯成自然

赵启正

健身之道，人人不同。概括起来，可分为两类，一曰锻炼，一曰保养。

我已年届六十，身无大病，每日工作、读书十数小时，尚能应付裕如。问我有何养生之道，确难作答。年轻时每日骑车上学、上班，游泳也算好手，此为锻炼。近二十年来，因为忙上加懒，体育锻炼几近荒疏。记得浦东汤臣高尔夫球场开业大吉，请我开球，从未打过高尔夫球的我，一杆下去，

一块草皮便飞了起来，纷纷扬扬的草屑在空中飞舞，照片上显得清清楚楚。这一球使得球场经理至今念念不忘。

靠什么保持身体健康？细想起来应该是得益于长年养成的生活习惯。习惯成自然，我以为，最重要的是饮食习惯。平日朋友相邀，我大多婉拒，惟外事活动不能全免。在上海工作时一度外事任务相当繁重，一周中有三四个晚餐要忙于应酬，成为我的一大负担和烦恼。此举不仅浪费时间，而且容易过量摄入而平添疾病。后来，我要求负责安排宴会的同志以“三省”为要，谓之：省时——不超过七十五分钟；省胃——不要量大，不要难消化之物；省钱——不仅不要超标，还要节省。蒙同志们理解和饭店的帮助，果然做到了“三省”。此举还得到了外宾的赞赏，法国国防部长米永就曾说过“我到中国来最怕的就是宴会，无数次的敬酒和冗长的时间。我喜欢‘三省’这样较简单的方式”。

谈到生活习惯，自然回想到“为了自己和周围人的健康，请不要吸烟”这样人尽皆知的口号。人一旦吸烟成瘾，要想戒掉，可谓难上加难。我在三十岁之前曾有过一年的吸烟史，后来看了某个卫生展览，其中有一具吸烟人之肺的标本展示，那是怎样的一具肺啊！一具像最脏最脏的抹布一样的肺，令人齿冷，我至今难忘。从此与烟诀别。也许，至今仍迷醉吸烟的人并没有看过这样的肺，我劝那些瘾君子们不妨一观，看过之后，也许就不会再虐待自己了。

从烟自然说到酒。人云烟酒不分家，我理解，可能指一个人往往又吸烟又饮酒，烟酒不分家嘛！再者应该指吸烟

饮酒不分彼此,有福同享,有难同当之意吧。其实,明白人都知道,烟酒固然可以不分彼此,福祸未必就能同分担。我原本酒量就不大,一杯啤酒足矣。一次体检忽闻我血中尿酸多了,发展下去必有“痛风”之嫌,由此,再度与酒断交。

年届六十,要有一个好习惯,习惯成自然。好习惯中应当包括好运动,医生已告诫我:运动不可省缺,防止身体过重,防止脂肪肝。我自当遵从医生的忠告,先从每晨散步做起吧!

作者为全国政协常委、全国政协外事委员会主任



每天锻炼五十分钟

尹继佐

大学毕业后,我从来不锻炼身体。这倒不是说自己身体好,而主要是懒。随着年龄的增大,工作的紧张,毛病也多起来,颈椎腰椎、心血管系统都发生故障。自己的性格又“不服老”,由于二十多年和大学生的交往,所以心态一直比较年轻,工作节奏“慢”不下来。时间一长就心有余而力不足矣!此时,才想到要锻炼身体。

我是跟着离退休老同志做“练功十八法”开始的,后来

学简化太极拳八十八式和四十二式,后来又“心血来潮”跟人家学了三十二式简化太极剑和四十二式比赛套路,这样每天早上坚持轮流做“作业”,加起来活动在五十分钟左右,够“充实”了。这种“活动”不受场地限制,也不要求帮助和麻烦人家。我自己定了一个原则,锻炼身体要靠自己,不要老是请人家“帮忙”。有人告诉我,人的健康百分之六十靠自己。

锻炼的好处,人家说得很多了,我尝到的甜头是我的腰肌劳损和腰突症没有发展。随着年龄的老化,身体素质总的是下降的,能维持,还略有改善,就因为每天坚持。

真要说好处,其实还在锻炼之外。吐故纳新,精神饱满,磨练意志,自得其乐。锻炼身体不仅是为了身体健康,更可以使你意志坚强。人一老容易打“退堂鼓”,这是人之常情。怎么办?找一样“活”不断“摔打”自己,“磨练”自己。还有,今天说“健康”,已经不仅仅是不生病,更要紧的是心理健康。所以我经常提醒自己要自得其乐,知足常乐,助人为乐,有时还得淡泊名利,苦中作乐!

作者为中共上海市委宣传部原副部长



从体情出发 有特色保健

李伦新

一棵参天大树,没有两片完全相同的叶子。芸芸众生,没有两个完全相同的人。哪怕是同胞姐妹、孪生兄弟,其体质也是明显不同的。即使是同一个人,在不同的年龄阶段、不同的生命环境条件和心境情绪中,身体状况也会随之引起不同程度的变化。因此,进行体育锻炼、选择保健方法,一定要从自己身体的实际情况出发,适当、适度、适可而止,才能得到良好的效果。

这是我在体育锻炼和保健活动中的一点粗浅的体会。

从本人身体的实际情况出发,首先从年龄方面来说。我青年时期在青年团机关工作,可算是身体强壮、精力充沛的。我喜欢打篮球,机关小院子里就有个篮球架。中午休息或下班以后,就打打篮球,有时还组成篮球队去参加比赛呢。中年时期,遭遇坎坷,到农村、工厂劳动,干的是重体力活,环境和心境,不可能也不允许进行体育保健之类活动了。当然,也不能一概而论。有段时间,我在劳动之余,还是学习了打太极拳。这可以静心安神,又不消耗体力,随时可进入练习状态,有助忘却烦恼。

从本人身体的实际情况出发,就要根据自己身体的基本状况、工作特点及其对身体的要求和影响来考虑。我自以为身体基本素质是不错的,只是由于长时间伏案工作,读书又不注意适当调节,因而造成了颈椎、腰椎等方面的慢性病。在医生指导和老师辅导下,我学会了一套自我按摩保健方法,长期坚持,确有效果。由于工作关系,我每天从家里到单位上班、开会,直到下班回家,很少步行,腿脚功能有过早退化之虞。针对这个情况,我就争取早晚散步,尽量多走路。

从本人身体的实际情况出发,还要注意一成不变,而要随时随地进行适当的调整。举例来说,当我体检发现患有慢性胃炎,自己确也感到胃部不舒服,胃纳欠佳时,我就在老师指导下,开展了“保胃战”。早晚作胃部自我按摩,配