

图书基本信息

书名：<<怎样活到100岁-百名百岁老人长寿奥秘>>

13位ISBN编号：9787502932169

10位ISBN编号：750293216X

出版时间：2006-7

出版时间：气象出版社

作者："梁克康,孙长根"

页数：270

字数：234000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

人活百岁不是梦，健康长寿是人们梦寐以求的夙愿。

本书介绍了我国现代的陈立夫、帅孟奇、许德珩、马寅初、苏局仙、谢婉莹等100位百岁寿星的生活、环境、习惯、爱好和他们待人处事、修身养性的实践经验，旨在激发广大离退休干部和职工重视养生保健，延缓衰老，防治疾病，达到延年益寿、人生百岁之目的。

书后附录介绍了古人的长寿秘诀和健康长寿养生法。

## 书籍目录

清心寡欲 延年益寿——100岁著名教育家马相伯心理健康人长寿——100岁著名经济学家马寅初音乐使我活百岁——100岁著名实业家郭惟一静寞恬淡以养生和愉虚无以养德——100岁著名国画大师刘海粟五条养生经 鹤寿年又增——100岁著名爱国将领黄鹤淡泊名利 寿人寿己——100岁中医儿科专家董廷瑶善养生者养内 不善养生者养外——100岁文坛泰斗冰心中华奇人一老翁 勤于动脑跨百寿——100岁当代传奇人物顾毓琇对什么都应有颗平常心——100岁中国第一位女外交官袁晓园三乐精神 颐养天年——100岁著名书法家方建申 勤动少烦恼 足眠不挑食——100岁著名脑科学家张香桐一辈子跟着太阳走——101岁女寿星李牛氏五不五健能增寿——101岁象棋大师谢侠逊动不衰 食有节 乐长寿——101岁著名教育家吴若安 科学养生寿自高——101岁著名社会活动家许德珩每天梳头10分钟 护脑健脑防中风——101岁老教师顾燕荪幽默诙谐情舒畅 笑口常开人长寿——101岁著名经济学家陈翰笙 知足常乐能益寿 来则安之可延年——101岁世纪老人吴少先三动四不顾天年——101岁社会活动家李仲南心愉病远身犹健 年过八十还登高——101岁著名国画大师端木梦锡忘年交代替老朽感——101岁著名动画大师万籁鸣 德高艺高寿自高——101岁著名国画大师李剑晨万里长征英雄在,百年华诞健骨生——101岁老红军李文乐药补不如运动 营养不如养性——101岁老红军吴大胜心底无私天地宽——101岁正骨专家罗有明 有喜不大喜 有悲不大悲——101岁老寿星羊耀同 .....附录: 一、古人长寿秘诀 二、健康长寿养生法

## 章节摘录

书摘马寅初一生饱经风霜，历尽坎坷，竟能获得百岁长寿，其养生要诀是：首先是胸襟宽阔，不为名利所累。

马老在33岁时就获得经济学博士学位，他谢绝了哥伦比亚大学的高薪聘请，毅然回到祖国；当时蒋介石欲派他到美国考察并委以要职，他没有动心；孔祥熙让他当部长，他更不屑一顾。

他曾向世人宣布：“我马寅初一不为官，二不为财”。

60年代，他关于《节制生育》、“控制人口增长的正确理论受到了围攻、批判、被撤去北京大学校长和全国人大常委会委员的职务”。

文革期间，他已年迈，却经常让家里人陪他去看大字报，每次看完大字报或参加批判会回家后，他照样嘻嘻哈哈，有说有笑，他就是在这样的逆境中，依然襟怀坦荡，泰然处之。

他认为光明的信仰，钢铁的意志，大海的胸怀是一个人生命力的基础。

其次是长期坚持锻炼，雷打不动。

长期以来，马老不论刮风下雨还是冰雪交加，从不放弃锻炼身体。

他年轻的时候，喜欢游泳、骑马、登山、跑步等体育项目。

有一次，他在游泳馆里见到一位93岁高龄的医生并向他请教长寿秘诀，老医生告诉他，洗冷热水澡可延年益寿。

马寅初听后很感兴趣，便养成了洗冷热水澡的习惯，一直坚持了80多年，终生不断。

进入老年以后，剧烈运动的项目减少了，但仍坚持冷热水浴、散步、打太极拳、爬山等活动。

他在浙江大学任教时，常去灵隐寺打太极拳。

任北京大学校长时，常常去爬山。

香海拔557米，山势陡峭，有一险处人称“鬼见愁”。

80岁那年，他又一次登上“鬼见愁”，大家称他为“鬼见愁”上的一棵劲松。

90岁那年，马老双脚近乎瘫痪，失去了爬山能力，没有半点悲观情绪便拄着拐杖在庭院里练习走路。

夏天他每日扇扇数千次，以活动臂腕，以增强机体的抗病能力。

再次是起居规律化，养成良好的生活习惯。

几十年来，马寅初不管政治风云如何变幻，他都“巍然不动”，遵循不变。

每天白天工作，晚上学习，晨起锻炼，睡觉前洗个冷热水澡。

一日三餐按时进食，从不讲究，从不挑食，也不吃补品。

他经常性的饮料就是~杯冷开水，平时不抽烟，不饮酒，只吃热汤热饭，每顿吃八九分饱。

他“吃食素淡”，每天粗茶淡饭和水果，极少荤腥，尤其爱吃燕麦粥，每天早餐必备，方法是每次用50克燕麦片加开水冲泡，佐以熟鸡蛋一个，常年坚持不懈。

马老还有一个比较独特的生活习惯，就是每周两天以水果代餐，不吃其他饭菜。

这恐怕就是获得长寿的奥秘吧。

P4-5

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>