

<<名人养生经>>

图书基本信息

书名：<<名人养生经>>

13位ISBN编号：9787508265582

10位ISBN编号：7508265580

出版时间：2010-9

出版时间：金盾出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：181

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>

## <<名人养生经>>

### 前言

人类的愿望可谓各种各样，千奇百怪，到底有多少种，恐怕没有人能够说得清，但有一种愿望肯定是共同的，那就是健康长寿。

为了这一愿望的实现，古今中外，从达官贵人到芸芸众生，莫不千方百计，孜孜以求。

然而，还是有许许多多的人难享天年。

究其原因，除了一些不可抗拒的天灾人祸因素，主要还在于生活方式和对生活的态度。

生活方式属于物质层面，包括环境、饮食、起居等；对生活的态度属于精神层面，包括修养、胸襟、心境等。

无论是古代中医还是现代西医，大量的科学研究都证明：一个人，只有达到物质和精神的完美结合，才能健康长寿，得享天年。

那么，究竟怎样才能做到这一点，从而实现健康长寿的美好愿望呢？

在这方面，除了大家比较了解的一般保健常识外，还有许多名人的鲜为人知的养生方法，很值得我们学习参考。

本书正是为此而编写。

本书介绍的大多为古今中外年逾“古稀”以至“耄耋”的一些名人。

他们的健康长寿之道，既有各自不同的独特之处，又有灵与肉和谐统一的相同之点，人们可以从中获得某些启发和教益。

当然，由于个体的情况与条件不同，一个人的养生保健方式不一定适合另外一个人，但是一些共性的因素，如饮食、运动、环境、心态等等，还是值得借鉴的。

“他山之石，可以攻玉”，愿广大读者朋友从这些名人的长寿之道中有所收获，长命百岁。

## <<名人养生经>>

### 内容概要

这是一本专门介绍名人养生之道的大众通俗读物。  
书中讲述了古今中外138位健康长寿名人的养生经验及具体方法。  
集科学性、实用性和可读性于一体，对当今人们的养生保健具借鉴参考价值。

## &lt;&lt;名人养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

古代篇 老子 养生须“除六害” 孔子 养生重在“三戒” 庄子 忘我无欲、动静结合 孟子 养浩然之气 荀子 积极进取、节制欲望 晏子 清心寡欲、顺其自然 抱朴子 养生“十二歹” 子华子 六欲皆得其宜 汉武帝 重视衣食卧眠 梁武帝 爱学习、尚勤俭、远酒色 孙权 胸怀坦荡、重视学习 武则天 习文练武、胸怀开阔、饮食有节 朱元璋 弈棋与垂钓 康熙 节饮食、慎起居 乾隆 习武巡游、赋诗作画、品茗吟唱 慈禧 进补、练功、按摩 刘墉 善用脑、养德性、无私欲、喜幽默 曾国藩 “二三四五” 养生经 李鸿章 修心智、重起居、养性情 白居易 “九可却”、“十不治” 苏轼 养生长寿四味药 李清照 豁达、豪放、喜运动 陆游 精神乐观、调节饮食、劳逸结合 李时珍 食粥养生 董其昌 “六戒” 助养生 蒲松龄 豁达大度、动静相宜 郑板桥 保持乐观、不计得失 袁枚 自律四法 曹慈山 养静为摄生首务 石天基 养心“六常存” 叶天士 节饮食、适寒温、戒嗔怒、防劳累 近现代篇 毛泽东 精神与体魄并重 周恩来 坚持锻炼、兴趣广泛、胸怀宽阔、饮食简单 朱德 养生三法 邓小平 20字养生经 徐特立 热衷锻炼、喜欢沐浴、保持乐观 谢觉哉 长寿十诀 胡厥文 养生三诀 包尔汉 坚持做操和散步 王光美 动静结合、饮食清淡 杨成武 有养、有乐、有为 吕正操 读书、打桥牌、打网球 夏征农 意志顽强、积极乐观、饮食清淡、运动不息 曾思玉 书法养生、垂钓增寿 孙毅 健康生快乐，快乐生健康 于右任 “不思八九、常想一二” 张学良 幽默、健身、养心、爱情 宋美龄 心态平和、兴趣广泛、清淡饮食、注意仪表 张群 起居有时、饮食有节 陈立夫 知足常乐，无求乃安 陈嘉庚 8条养生经 梁漱溟 少食多动 马寅初 心胸豁达、锻炼不止、注意饮食 苏步青 多动、豁达、节食 贝时璋 淡泊名利、适当运动、注意营养 谈家桢 懂得调节才会有好身体 钱伟长 长寿靠“四自” 陈省身 喜淡恶烈、一切适度、生活规律、勤于动脑 贾兰坡 早睡早起、注重保健、食不忌口 赵朴初 素食、按摩、梦想 于光远 寿自“玩”中来 张友渔 骑马、下棋、走路 季羨林 “安时而处顺” 程思远 百折不“恼”、书法宁心 杨振宁 博览群书、恬静养神、定时“充电”、散步郊游 王世襄 人到老年讲“六心” 任继愈 闭目养生术 张光斗 “一二三四” 养生术 南怀瑾 要会享受寂寞 荣高棠 健康出行、开心愉快 周海婴 “一咬”、“二洗”、“三用” 吴阶平 忙和动 钱信忠 生活规律、适当锻炼、不沾烟酒 郭沫若 静坐、游历 巴金 养精、益气、怡神 叶圣陶 淡泊名利、保证睡眠、心胸开阔、饮酒适量 冰心 童心不泯、性情豁达、夫妇恩爱 萧乾 养生“七不” 孙犁 畅游书海、愉悦身心 郑逸梅 自寻开心 钱钟书 幽默风趣、淡泊名利、夫妻情深、童心童趣 臧克家 热爱生活、亲近自然、夫妻和睦、生活规律 廖沫沙 凡事不着急，遇事想得开 流沙河 “虚室生白” 金庸 喝绿茶、疾步走、踏单车 欧阳山尊 拍打健身促长寿 高玉宝 童眼、童心、童趣 乔羽 宠辱不惊、心态乐观 阎肃 随心所欲、随时锻炼 二月河 养生四“绝招” 齐白石 养生“七戒” 张大千 “三健” 养生法 刘海粟 养生“四得” 启功 豁达幽默、无所畏惧 关山月 养生“四勤” 丁聪 “无道” 养生 黄永玉 爱好广泛、喜欢爬山 韩美林 养生有六招 郎静山 不挑食、讲劳逸、心宽厚 梅兰芳 喜爱鸽子、钟情花草、“三不三怕” 黄宗江 长寿“七伴” 张瑞芳 修身养性“三字诀” 常香玉 保健“四宝” 田华 在老有所为中找乐 于洋 心态好才健康 葛存壮 知足常乐 游本昌 “游氏健身术” 秦怡 坚持走步、冷水洗浴、永远乐观、意志坚强 谢晋 不怕老、不卖老、不服老 马三立 四字养生法 骆玉笙 忍、宽、乐、练、养 单田芳 适合自己的才是最好的 周柏春 龟欲、蚁食、猴形、童心 郭颂 精神简约、心灵散淡、生活简朴 胡松华 练书画、喝果醋 郭兰英 练气功、吃辣椒、画兰花 才旦卓玛 喜欢健身球 国外篇 牛顿 思考与运动 达尔文 坚持锻炼、生活规律 巴甫洛夫 喜爱运动、科学用餐、作息准时 恩格斯 骑马、击剑、游泳、郊游 丘吉尔 意志坚强、诙谐幽默、善于休息、喜爱运动 戴高乐 生物钟养生延寿法 铁托 生命在于运动 伊丽莎白二世 饮食有节、起居有常、散步有法 撒切尔夫人 生活规律、善于保养 里根 坚持锻炼、保持乐观 曼德拉 心态好+勤锻炼 西哈努克 谦和待人、饮前散步、进食不忌 李光耀 讲究膳食、坚持锻炼、博览群书、毅然戒烟 普京 魅力源于坚持体育锻炼 洛克菲勒 避免烦恼、适当运动、注意节食、回报社会 法拉第 角胜医生 罗素 热爱读书、避免空虚、不惧死亡 泰戈尔 平心得高寿 托尔斯泰 每餐八分饱 毕加索 喜欢体育、性格开朗 萨马兰奇 早睡早起、每天锻炼、控制饮食

## &lt;&lt;名人养生经&gt;&gt;

## 章节摘录

吕正操 读书、打桥牌、打网球 吕正操（1905-2009年），原铁道兵政治委员，中国人民解放军上将。

吕正操82岁高龄时，曾有外国记者问他保健的体会，他的回答是：用游泳、打网球来活动身子，用打桥牌来活动脑子，是紧张工作之余理想的锻炼方式。

88岁高龄时，吕正操每周仍打四五场网球，每场一两个小时，运动量颇为惊人。

除了网球之外，吕正操还参加其他体育运动。

在他的会客室里放有一辆模拟脚踏车，这是他行之有效的锻炼工具。

他经常坐在一把旧藤椅上，一边蹬车，一边看报，真是两全其美。

对于如何掌握运动量，吕正操说：“对老年人来说，锻炼就得注意一个量的问题。

做任何事情过了量，过了度，就会适得其反。

用脑怎样才算适度，只能凭自己的感觉。

自我感觉良好，疲劳基本消除，这样的量是合适的。

” 吕正操爱打桥牌也是很出名的。

他说，活动脑子与活动身体一样。

他认为，人的机体各部分都是用则进，不用则退。

现代人的大脑，要比我们祖先发达得多，为什么？

用脑多是重要因素。

他认为，老年人既要锻炼身体，又要注意活动脑子，这样才能有效地延缓衰老。

吕正操还非常喜欢读书。

对京剧艺术也十分挚爱。

他还是个业余诗人。

无论战争年代还是和平年代，每当吕正操思潮奔涌的时候，他的笔端就会流泻出一行行优美的诗句来。

在“文革”期间被关起来时，没有纸来写字，吕正操就用纸烟盒写诗。

1983年9月，吕正操在西南考察时，曾经写了一首《川黔之行》的小诗，抒发了晚年生活的感受：“蜀水滇江共铿锵，轻云嫩雨沱群芳。

最喜夕阳无限好，人生难得老来忙。

” 读书、打桥牌、打网球，是吕正操晚年保持体力、脑力的三个有力招数。

夏征农 意志顽强、积极乐观、饮食清淡、运动不息 夏征农（1904-2008年），中共上海市委原书记、《中国大百科全书》总编、《辞海》主编。

当年有人向夏老讨教长寿之道，夏老哈哈笑道：“没什么秘诀，心宽体健，自然就长寿了。

” 意志顽强、心态良好建国初期，夏征农出任山东省委书记。

1959年，他对“大跃进”中的浮夸风及大炼钢铁等运动，实事求是地提出了批评意见，在当时却遭到了极不公正的待遇，一下子由省委书记降为公社书记，受尽种种精神打击。

“文革”期间，夏老更是蒙冤受屈，受尽折磨。

他硬是凭着自己坚毅顽强的意志和百折不挠的精神挺了过来。

直到粉碎“四人帮”后，才重新扬眉吐气。

当那些当年整过他的人向他表示歉意时，夏老却“相逢一笑泯恩仇”：“都过去了，算了，不要再提。

” 夏老曾先后六次出席党的全国代表大会，他因而激动不已地赋诗说：“六人京都为党谋，敢因衰老不分忧。

欢呼祖国愈强盛，高唱和平是主流。

” 他以诗言志，年事虽高但心态仍然比较年轻。

积极乐观、勇战病魔早在1982年，夏老就被确诊患了前列腺癌，医生对夏老的夫人方尼说，不要向患者说明真实病情，只鼓励他积极接受治疗。

## &lt;&lt;名人养生经&gt;&gt;

方尼深知丈夫脾气，认为隐瞒病情反而不利，于是告以实情。

夏老得知自己患了癌症以后，内心十分平静，反而劝夫人不必担忧，一切“听医生的，正确对待。”

夏老对待疾病既积极治疗，又泰然处之，没有消极悲观情绪的干扰，始终保持着良好心态，经过长期努力，终于驱走癌魔，使病体得以康复。

癌症病人最忌恐惧、悲观，甚至绝望，那样就会使人精神崩溃，免疫功能降低，势必难以医治，有些癌症病人实际上是被自己吓死的。

而夏老却以积极乐观的心态与癌魔作斗争，精神愉快，情绪饱满，饮食正常，营养充足，长期如此，内分泌功能正常，免疫功能增强，就能很好地发挥战胜和消灭癌细胞的作用，终于使病体得以康复。

四瓜当家、饮食清淡夏老的饮食讲究荤素搭配，以素为主。

他常常以“四瓜当家”。

所谓四瓜，即冬瓜、丝瓜、苦瓜和西瓜。

前三种瓜常用来配肉丝、虾米、鸡蛋、豆腐之类，炒食或者煮汤，便是一道荤素兼备的主菜。

至于西瓜，则是午餐后当做水果，算是补充营养和水分。

冬瓜、丝瓜、苦瓜都是良好的保健蔬菜，常食非常有益。

西瓜实为清热解暑之佳品，中医称之为“天然白虎汤”，老人夏季适当食用一些西瓜很有好处。

夏老从无烟酒嗜好，仅仅偶尔喝一杯甜酒。

由于饮食很有节制，夏老的肠胃功能一直很好。

痴迷体育、运动不息夏老的夫人方尼戏称他为“老体育迷”。

夏老喜欢各种体育运动，无论体操、田径、排球、篮球或足球，他都喜欢观看，同时也做一些力所能及的体育活动。

夏老每天早晨五点半左右起床，一边打开收音机听新闻，一边在床上做“干沐浴”的自我按摩体操，洗漱完毕之后即散步，然后做一套自编的健身操c在家里他从不呆坐不动，喜欢经常来回走动。

他总是用自己的实际行动来对“生命在于运动”的论断作出解释。

<<名人养生经>>

编辑推荐

饮食合理 戒酒限酒    生活规律 起居有常    淡泊名利 心胸开阔    兴趣广泛 热爱生活

<<名人养生经>>

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>