第一图书网, tushu007.com

<<当代高龄名人谈养生>>

图书基本信息

书名：<<当代高龄名人谈养生>>

13位ISBN编号：9787306026514

10位ISBN编号：7306026518

出版时间：2006-1

出版时间：中山大学出版社

作者：崔普权

页数：278

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中华民族的长寿文化有其自己的特点：古朴、凝重，既注重理念的作用，又注重实践的功效。自古以来，中国人就从未中断过对于长寿的追求：从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从岁逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑；从颐养天年的妙法，到保健长寿的运动……人们不仅在现实生活中努力寻求和实践着长寿之道，也苦心孤诣地在信仰、礼仪、生活里创造和应用着长寿之术。

本书精选了108位各行各业的当代高龄名人，他们以自己的视角、自己的职业、自己的饮食、自己的心态、自己的民族……向我们讲述了养生观点、养生意识、锻炼要领、保健健身、饮食习惯和生活作息等许许多多鲜为人知的故事，读来将会使您兴趣盎然并从中得到有益的可借鉴的养生方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

崔普权，1952年生于北京，山西文水人，大学文化，笔名晋公、山佳等。
长期为统战、政协、文史等部门做文笔工作，系多家协会和组织的成员。
主要著作有：《艺坛玉屑》、《老北京的玩乐》、《百年儿童服饰史》、《名人谈吃》、《名人养生录》等。

第一图书网, tushu007.com

<<当代高龄名人谈养生>>

书籍目录

前言科技名士　1．百岁院士的平常心——贝时璋：细胞生物学家　2．勤用脑，亦为养生之道——陈省身：数学家　3．老中医的养生秘诀——关幼波：中医学家　4．锻炼，不能“一曝十寒”——侯仁之：历史地理学家　5．忘了死，才能长寿——贾兰坡：古生物学家、中科院院士　6．捐出遗体是我的心愿——刘曾复：生物医学家、戏曲学家　7．年过百岁的“双桥老太太”——罗有明：中医正骨专家　8．徜徉在爱河中的国家功勋——钱学森：科学家　9．动静结合的养生之道——钱伟长：上海大学校长、中科院院士　10．学习、工作、健康、长寿——苏步青：国际数学泰斗　11．“妻管严”管得我好享福——谈家桢：遗传学家　12．规律生活、平衡膳食、动静结合、心情舒畅——吴英恺：医学家　13．人老尤需好心情——吴阶平：全国人大常委会副委员长、医学家　14．人间重晚晴——朱仲丽：作家、全国政协委员　15．跨越三个世纪的老部长——张含英：中国第一任水利部副部长　16．要旅游、要幽默、要——张开济：建筑大师　17．养生在每日的生活中——张岱年：哲学史界泰斗、国学大师　18．“一二三四”健身术——张光斗：水利水电学家　19．且就吾身谈养生——郑集：抗衰老研究的领头人艺术名家　20．动则不衰，乐则祛病——陈述：电影表演艺术家　21．养生三件宝：运动、心情与饮食——陈强：电影表演艺术家　22．我哪儿有什么养生之道——丁聪：漫画家　23．杜澎和他的《忘记歌》——杜澎：电影、话剧表演艺术家　24．董寿平的寿不平——董寿平：画家、书法家　25．跳舞使我受益终生——戴爱莲：舞蹈家、舞蹈教育家　26．忙得没有生气的工夫——方成：漫画家　27．体能要储蓄，不要透支——华君武：漫画家　28．心平气和，随遇而安——胡絮青：画家　29．稀里糊涂进九秩——黄苗子：画家、美术史学家　30．饮茶叩齿促养生——黄均：画家　31．宽容达观，食无禁忌——刘海粟：国画大师　32．乐观和毅力使她离开了轮椅——李健：电影表演艺术家　33．有病不愁病奈何——李德伦：指挥家　34．养花养出我的健康来——凌元：电影表演艺术家　35．笑口常开人不老——马三立：相声表演艺术家　36．拍打健身过“米寿”——欧阳山尊：话剧表演艺术家　37．笑口常开，青春常在——浦克：电影表演艺术家　38．父亲教我养生之道——齐良迟：画家、书法家　39．“闻鸡楼”与八段锦——秦岭云：画家　40．清心寡欲，笔耕不辍——孙其峰：画家　41．坚持快乐度时光——舒适：电影表演艺术家　42．摇扇摇出健康来——王一新：书法家、收藏家　43．寄情书画宜健康——吴青霞：画家　44．坚持跑步60年——项垄：电影表演艺术家　45．九三老媪笔犹健——萧淑芳：画家　46．百炼走为先，习书体自健——谢冰岩：书画家　47．童心未泯，笑对人生——谢添：导演、表演艺术家　48．丹青岂知老已至——叶浅予：画家、美术教育家　49．生活要精、气、神——杨萱庭：书法家　50．神安才能长寿——严寄洲：电影导演　51．洗脚养生贵在坚持——晏少翔：画家、美术教育家　52．“三淡主义”的养生之道——彦涵：画家　53．活动活动，想活就得动——袁世海：京剧表演艺术家　54．把身体当地种——袁阔成：评书表演家　55．乐观，运动，和年青人在一起——周小燕：歌唱家、音乐教育家　56．心灵乐观、豁达，健康必常驻——赵子岳：电影表演艺术家　57．梳头健身——钟灵：画家学界名宿　58．老年人的饮食要讲科学——艾青：诗人　59．豁达大度，荣辱不惊——冰心：作家　60．吃冷饭的传奇老人——常任侠：美学家、书画评论家　61．老伴老伴，老来相伴——冯亦代：作家、翻译家　62．健康，没有秘诀可言——季羡林：教育学家、语言学家　63．不知不觉就90岁了——贾芝：民间文艺学家　64．我喜欢绿色的植物——刘白羽：文学家　65．有心处处皆养生——马少波：剧作家、戏曲理论家　66．新华社的老头儿——穆青：原新华社社长　67．启功先生的养生轶事——启功：文学家、书法家　68．闭目可养生——任继愈：哲学家　69．清晨一趟走，中午一碟肉——单士元：历史档案学家、古建筑学家　70．想活命，就不要坐享清福——王朝闻：美学家、雕塑家　71．玩出一个好身材——王世襄：文物鉴赏家　72．要锻炼，但不要垂死挣扎——文怀沙：文学家、楚辞学家　73．我现在是在吃“老本儿”——吴祖光：戏剧家、全国政协委员　74．用生命去拥抱大自然——魏巍：作家　75．喜爱武术运动，身体壮如“健牛”——肖军：作家　76．按摩：既治病疗疾，又保健强身——徐邦达：书画家、书画鉴定家　77．健心为养身之本——徐柏涛：篆刻家　78．名利无求心自安——萧乾：作家、翻译家　79．养生八字：勤、正、坦、深、创、韧、情、喜——于光远：原中央顾问委员会常委、经济学家　80．以心地的清寂去面对尘世的嘈杂——严文井：作家　81．没有恒心，百事不成——姚雪垠：作家　82．“象鼻子”运动——周有光：语言文字学家　83．且就红

楼谈养生——周汝昌：红学泰斗　84．凡事均需适度行——周而复：作家、书法家　85．没有健康，一切都是纸上谈兵——钟敬文：民俗学家　86．大葱大蒜是我的法宝——臧克家：诗人 社会名流　87．恬淡宁静宜养生——阿沛·阿旺晋美：全国政协副主席　88．生活要有个规律——爱新觉罗·溥杰：末代皇弟　89．少吃多动祛百病——程思远：全国人大副委员长　90．“国舅爷”的自我保健——郭布罗·润麒：末代皇后婉容之兄　91．平静淡?白仁者寿——孔德懋：全国政协委员　92．旷达得高寿，九三未觉老——刘建章：原铁道部部长　93．养生三大招：读书、打桥牌、打网球——吕正操：原全国政协副主席　94．热爱生活是最好的锻炼——雷洁琼：社会学家、全国人大副委员长　95．锻炼因人异，坚持是关键——牟作云：篮坛泰斗　96．生活讲究规律，运动必须适当——钱信忠：原卫生部部长　97．双脚走出健康来——孙毅：老将军　98．宽容是通往长寿之门的钥匙——邵逸夫：实业家　99．动手动脑，乐观不恼——王定国：老红军　100．长寿当从无我得——文强：全国政协委员　101．恬淡是一种幸福——吴清源：围棋名宿　102．不老的爱情宜身心——夏征农：作家　103．诗书双峰百岁翁——萧劳：诗人、书法家　104．百年心事归平淡——袁晓园：画家、书法家　105．修身养性的“六六赠言”——庄炎林：前全国侨联主席、书法家　106．运动有恒，爱心无限——张国基：前全国侨联主席、书法家　107．“三有限斋主人”的养生之道——周巍峙：原中国文联主席　108．养生无术即是术——赵朴初：佛学家、社会活动家、书法家后记

章节摘录

书摘1. 百岁院士的平常心 ——贝时璋：细胞生物学家 不久前，中国科学院最年长的院士贝时璋老先生度过了他102岁的生日。
贝时璋，一位有着卓越贡献的细胞生物学家，是一位世纪老人，他在科学之路上孜孜不倦的同时，也见证了近百年来华夏民族的沧桑巨变。
他于1921～1928年留学德国，获博士学位。
历任浙江大学理学院生物系教授、系主任、理学院院长，中国科学院生物物理研究所研究员、所长、名誉所长，曾任中国动物学会理事长，中国生物物理学会理事长。
1955年被聘为中国科学院院士(学部委员)。
自20世纪20年代起他就一直从事实验生物学的研究工作，并提出了细胞重建理论。
走进毛主席纪念堂，当人们怀着崇敬的心情瞻仰这位伟人遗容的时候，会看到这么多年过来了，毛主席的遗体依然保存完好。
但是很少有人知道，当年，贝时璋曾经为如何妥善保存毛主席的遗体进行了大量的构想，并做了许多细致入微的工作，那些至关重要的细节现在看来，是成功的。
这位值得尊敬的科学家，始终生活在人们仰慕的目光里。
他是怎样一路走来的，他的晚年生活状况怎样?让我们来关注他的现实生活，他的情感世界。
贝时璋走过了漫长的人生之路，他在科学方面的成就有目共睹，他是一个非常谦逊非常执着的老人，经历了一个世纪的上下求索，对生命乃至活着的意义有另一番精妙的注解。
贝老认为，他已经100多岁了，是可以对生命的本质问题发表看法了。
他觉得把天文、物理、化学、生物、哲学等学科糅合起来，才构成一个丰满的生命，才能探讨生命的本质，而这种深刻而立体的认识与年轻时是不能相比的。
那时，可能只对一个单薄的独立的生命感兴趣。
他一直以来都没放弃过在细胞重建领域内的研究，他坚定地认为，眼下是生命科学全面深入发展的时代，人类的长寿之梦可望实现，到时，人人将成为快乐的老寿星，甚至比《射雕英雄传》中的那个老顽童还要生动、健康。
“我用自己的生命研究生命科学。
”作为一位求真求实的老人，他说这话时，是有底气的，也是他对自己学术方面的一个回顾与总结。
但他同时也在自己的一篇文章中这样写道：“自从我提出细胞重建学说以来，在这一漫长曲折的科研征途中坎坷逾半世，没有受到学术界广泛的严格的检验，引以为憾!”这并不矛盾，恰恰相反，这正是一位老科学家所具有的虚怀若谷的情怀。
是的，他对生命科学有热情，也有敬畏；他是一位对职业有着崇高感的优秀科学家。
虽然已经年迈，但他喜爱和年轻人相处，他有一群合作非常愉快的年轻人，他们共同在一个课题上反复研究，相交甚欢。
他认为，作为万物之灵的人必须依附群体生活，才能保持旺盛的生命力。
老年人离退休后，迫切希望能与知心朋友交心、沟通，一旦得到朋友的理解、信任和帮助后，心里会涌起一种愉快欣慰的感觉，大脑就会分泌一种物质。
这种分泌物是一种自然的镇静剂，能使内心获得温暖，解除心中的烦闷，使心理功能处于最佳状态，增强人的免疫力。
而性格内向，老来无所事事者，一般为孤独寂寞所困扰。
人若长期陷于寂寞的“陷阱”之中，心中有忧郁无处倾诉，心中有苦恼无法吐露，久而久之，便会憋出病来。
对于老年人来说，老友之外，还要多交“忘年交”。
年轻人朝气蓬勃，奋发向上，头脑敏捷，接受新鲜事物快，多和年轻人交朋友，能使老年人萌发童心，可以调节心理，保持愉快心情，消除孤独、烦躁、忧郁等不利于健康的情绪。
生活中，贝老是独身。
老伴过世了，贝老平时要用的书和资料都整整齐齐地码在妻子的床上，谁也不许动，即便是孩子们也

不行。
倘若谁平时随便摆什么东西，贝老也是一定要讲的，他喜欢把东西摆在一个固定的地方。
他认为这就是他惟一的“怪”处了，其实他是爱过有条不紊的生活，这恐怕是他把对科学严谨的态度延续到自己的生活中了。
贝老的好脾气和对人的亲和力仿佛是天生的，不管对谁，只要是客人，是朋友，他都彬彬有礼，哪怕对方是后生晚辈，是没有任何地位的人，他都平等相待。
只是因为耳朵听不到小的声音，他以为别人也听不到，所以，他总是很大声地说话，但是那一口绵长的浙江腔，竟让人感觉不到生硬和突兀。
谈到养生，他说：“从我个人来讲，长寿主要有四个方面因素。
第一，精神方面，这里包括两个方面问题：对于名利要看得淡泊，不计较名利就没有什么思想负担，心宽了，心情就舒畅了。
单纯为了名利、为了荣誉、为了金钱就会伤脑筋，就要影响自己的健康。
对事要公平，对人要厚道，不要刻薄地对待别人，这也是非常重要的一点，认为对得起别人了，自己也就心平气和了，这也是长寿的修养之一。
第二，身体方面，要注意营养。
吃饭要讲究蛋白质、矿物质、脂肪、碳水化合物、矿物质的搭配。
蛋白质很重要，吃得少对脑子影响很大，脑子要用蛋白质来补，要多吃一些。
油不要吃得太多，动物脂肪少吃，植物油关系不大。
碳水化合物少吃一些。
我一日三餐，不吃零食。
早餐吃得好一点，蛋白质含量多一些；晚上吃得少一点。
第三，运动方面，要经常活动，多呼吸新鲜空气。
我经常出去走，每天要走3000步。
我还要自己打扫房间做家务，什么擦桌子、洗衣服等我都干，连衬衫、短裤、手绢都是自己洗。
”“是吗?”我惊讶地问道，“您洗得动吗?”“当然洗得动了。
”这时，贝老伸出他的手握着我的手，自信地问我：“你看我有劲吗?我洗得动吧!” 贝老认为，对老年人在生活及健康方面给予适当的关怀和照顾是非常必要的，但对老年人过多帮助反而会促进他们的衰老过程。
一些养老院的护理人员对老人关怀备至，老人生活中的一切事情，包括能够自理的，如穿衣、穿鞋、梳理等都由护理员代劳，结果形成了一种依赖关系，使老人的生活失去了独立性和主观能动性，无法根据个人意志和爱好来安排生活，由此促进了身心的衰老过程。
因此，应多鼓励老年人按自己的兴趣来安排日常活动，凡是老人能够处理的事情最好让他们自己做，能够使老人勤动脑筋和多动手脚，这样对四肢骨骼和肌肉的强健大有益处，也有助于防止老年痴呆发生，有助于老人的身心健康。
(作于2004年) P3-5

编辑推荐

长寿是一个美好的愿望，长寿是一片永恒的磁场，长寿是一曲生命的赞歌。
长寿不是一座不可企及的山峰，只要人们采用科学的方法来条理自己的生活，那么生命之树便会久久葱绿。
本书所录各界名老共计108位，自截稿日止这些人均已超过85岁，他们当中有社会名流、科学巨匠、文坛英才，包括汉、满、回、蒙等多个民族。
他们以自己的视觉、职业、饮食、心态、民族向我们讲述了他们的养生观点、养生意识、锻炼要领、保健养生、饮食习惯和生活作息等许多鲜为人知的故事，读来将会使您兴趣盎然并从中得到有益的可借鉴的养生方法。

第一图书网, tushu007.com

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