第一图书网, tushu007.com

<<百岁名流>>

图书基本信息

书名：<<百岁名流>>

13位ISBN编号：9787801998637

10位ISBN编号：7801998634

出版时间：2008-1

出版时间：中共党史出版社

作者：吴志菲 编

页数：298

字数：270000

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

本书讲述了19位百岁老人（百岁以下6人）独特的人生经历，着重介绍了这些长寿名流在繁重的工作任务和社会活动之余的生活状况、养身之道与长寿秘诀，包括：107岁的陈翰笙、103岁的夏征、102岁的吕正操、102 岁的雷洁琼、101岁的巴金灯。

作者简介

吴志菲，大学，湖南耒阳人。
曾先后供职湖北南鄂晚报社、中国航天科技集团北京东方红航天生物技术有限公司、北京楼盘杂志社、中国经济体制改革杂志社、中国信息报社，现供职某中央级新闻单位。
在人民日报、人民政协报、经济日报、作家文摘、《新华月报》、《新华文摘》、《中

书籍目录

107岁陈翰笙：动了107年脑筋的“ 中国经济首脑 ”103岁夏 征；而今百岁从头迈102岁吕正操：百岁将军的真情世界102岁雷洁琼：百岁大姐最喜欢的头衔是“ 教授 ”102岁王恒升：让燃“ 煤 ”之急不再燃眉的“ 院士寿星 ”101岁陈琮英：“ 布衣夫人 ”的红色之恋101岁巴 金；文比人长寿101岁苏步青：“ 几何爷爷 ”的立体人生101岁薛暮桥：理论与人生一样能接受时间的磨炼101岁周有光：被上帝遗忘了的“ 汉语拼音之父 ”100岁孙 毅；“ 胡子将军 ”的铁骨柔肠100岁萧 克：文坛武将，寿长情更长99岁臧克家：“ 世纪诗翁 ”其人其诗99岁薄一波：革命一生，真情不薄97岁刘 英：永远的“ 红色大姐 ”97岁张光斗：“ 当代李冰 ”全接触97岁文怀沙：49公岁的“ 活屈原 ”97岁王定国：有一种精神叫“ 长征 ”

章节摘录

老人文章的字里行间，行动的点点滴滴，无不出自对教育事业无限的忠诚，无不深含对祖国未来殷殷的期盼。
仰看那斑斑银丝，聆听那谆谆话语，仿佛看到千万面高举的旗帜在飘扬，仿佛听到时代进步的脚步声。
（八）虽已暮年但挚爱祖国的心依然年轻在雷洁琼先生九秩华诞时，与她有着深厚情谊的文学泰斗冰心老人委托家人前来祝寿时送来一尊女寿星彩塑，雷洁琼十分喜爱这尊女寿星彩塑。
如今，在她的寓所里有数尊彩塑的老寿星，而那尊女寿星彩塑就摆放在她卧室中。
仁者寿，雷洁琼百岁大寿到来之际，中共中央总书记、国家主席胡锦涛与全国政协主席贾庆林等一行于2。
05年9月6日来到这位与中国共产党肝胆相照的真诚老朋友家中。
见到坐在轮椅里的雷洁琼，胡锦涛走上前去，俯下身子，同她热情握手，祝贺她百岁华诞，并送上插满鲜花的花篮。
雷洁琼会意地点点头，十分高兴地说，感谢总书记，感谢党中央，希望国家更好。
虽然她已经从国家领导人职务一线上退了下来，但她仍念念不忘我国改革与开放事业的发展，在身体可能的情况下，仍然积极参加一些会议，接见来自各方的友人。
作为民进的创始人和卓越领导人，雷洁琼非常关心民进的工作，每次收到民进中央的机关刊物《民主》及《会讯》后，秘书高志芬总要挑选一些文章念给她听。
民进中央的领导同志每次去看望她时，她不仅认真听取汇报，而且多次嘱咐，民进要发扬优良传统，立会为公，参政为民。
每天清晨，她5点左右起床，洗漱后一直到6点是雷打不动的读书时间，她一般就靠在床头阅读文件、报刊，白天若参加社会活动，就认真准备。
6点半收听新闻广播、做做自编的晨操，早饭后浏览当天的报纸。
午问，她一般只稍微闭目养神，却很少午睡。
晚上看过新闻联播后就关上电视机，10时左右即休息。
在生活上，雷洁琼仍然是平淡、简朴，一日三餐定时定量，不喜大鱼大肉且烟酒不沾，青菜、杂粮则每日吃。
早饭吃些小米、玉米面粥等杂粮；中午常吃面条或米粉；晚餐才吃一点米饭炒菜——餐间加些水果、酸奶等，从不吃补品。
即使外出参加宴会，也不多进食，更不饮酒。
心平气和，生活规律化，这就是雷洁琼健康长寿的一大要诀。
雷洁琼的丈夫已谢世30年，膝下无子女，只有侄女同自己在一起生活，共享天伦之乐。
雷洁琼幼年时身体不好，体弱多病，在广州省立女子师范上学时，她就特别注意体育锻炼，经常参加学校的篮球、排球运动，早年还学会了骑自行车去郊游，这在那个时代还是很少见的。
后来，雷洁琼去美国留学，学会了凫水、骑马、打网球。
“七七”事变爆发后，她在江西参加抗日救亡工作和妇女运动，长达四年的时间，练就了一副好身板，她深有感触地说，“年轻时加强锻炼很重要；不要等老了，再去练这个功那个功”。
如今，她还坚持在室内外散步以增强体力。
曾有记者追问雷洁琼何以能保持清晰的思维、旺盛的精力至耄耋之年，老人告之：“不抽烟、不喝酒、不锻炼。
”幽默的回答逗得大家都大笑起来。
她说自己现在真正的大运动体能锻炼是谈不上了，就是要求自己经常思考点问题，只要脑子不出毛病，其他“零件”的机能也都可以保持得很好。
平时看看书、读读报，也当作对脑子的一种锻炼。
前些年，在紧张工作之余，她仍然挤出时间从事学术研究，并且笔耕不辍。
如此勤奋地工作和钻研，故使她头脑清晰，思维敏捷，智力不衰，无疑有利于她健康长寿。

老人一生，以工作为乐，与勤俭相伴。
雷洁琼的养生之道与别人不一样，她以工作为最大的生活乐趣，每一分每一秒她都十分珍惜。
她的幸福观是她人生观的精髓，她把追求社会的发展和为社会、为人民、为国家做奉献当作人生的最大目标，并从中得到极大的满足和乐趣，所以她始终保持着心理上的健康和年轻。
听到雷洁琼一口带有广东味儿的普通话，令人们感到惊喜的是，她的嗓音与她20世纪30年代在燕京大学讲课时竟然一模一样，没有多少变化。
雷洁琼非常喜欢旅行，喜爱祖国的名山大川，这与她豪放开朗的性格密切相关。
京九铁路全线贯通后，雷洁琼视察京九沿线，在上井冈山时，接待人员考虑她年事已高，一定要她坐藤椅上山，可雷洁琼婉言谢绝。

编辑推荐

《百岁名流》由中共党史出版社出版。

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