

<<活至百岁的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<活至百岁的奥秘>>

13位ISBN编号：9787801125958

10位ISBN编号：7801125959

出版时间：2004-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：赵朕,鲁保中,赵叶

页数：298

字数：206000

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>

<<活至百岁的奥秘>>

内容概要

本书是一本通俗性的、概述性的长寿学读的。

它以简括而通过的叙述，介绍了百分之龄的老寿星的长寿经验。

全书分为《中国名人寿星篇》、《外国寿星篇》和《中国平民寿星篇》三部分，旨在通过大量的事实资料，证明了人活百岁不是梦。

这本书不仅适合中老年读者阅读，也对青壮年有借鉴意义，因为所入选的这些百岁寿星的养生经验雄辩地证明了，人活百岁不是一日之功，而是一个日积月累的生命过程，只有从年轻时做起，持之以恒地进行养生、保健的运作才能达到长寿的目的。

<<活至百岁的奥秘>>

书籍目录

中国名人寿星篇 喜欢吃猪蹄的张任天 正直不阿的陈翰笙 精神有寄托的宋美龄 注意保健的冉大姑 心理健康的侯右诚 以动为纳的胡益平 笔耕不辍的苏雪林 乐观坚定的唐韵超 心宽体适的郑集 精神内守的雷声远 淡泊名利的陈琮英 幽默风趣的苏步青 坚持“四勤”的陈纳逊 终生坚持锻炼的王耀东 乐善助教的李美筠 坚持练功、作画的刘蘅 手剪出健康的胡家芝 自找乐趣的苏正义 心有宽敞的李平安 笑泯恩仇的夏征农 潜心治学的陈立 心有寄托的汪培焗 外国寿星篇 细嚼慢咽的巴径 性格开朗的穆萨 注意饮食的西普利安娜 乐观豁达的让娜·卡尔梅特 生活节奏缓慢的北乡门 奇想联翩的尼娜·拉斯特 喜欢吃鱼的成天金 爱读书的巴约娜 坚持长跑的奥山虎 童心水驻的拉尔夫·怪德森……中国平民寿星篇 附录1 养生歌谣 附录2 我国六大长寿之乡后记

<<活至百岁的奥秘>>

章节摘录

书摘 贤淑大度的郭安娜 郭安娜的原名是佐藤富子，原籍日本。1916年郭沫若在日本留学时与她相识，并产生了爱慕之情。后与郭沫若自由结合，为了表示她对异国男子的钟情，便把自己的佐藤富子的名字改为郭安娜。郭安娜生于1894年，走过了101年的人生旅程。

对于一位一生经历坎坷的女性来说，能够这样长寿是十分难能可贵的。

本来佐藤富子出生在一家名门望族，毕业于日本仙台女校。从小的家庭教养，培养了她特有的温柔、贤淑、酷爱自由和富于同情心的性格。在与郭沫若相识后，佐藤富子的炽热爱情给了郭沫若在异国的孤独以极大的慰藉，她的真诚和热忱激发了郭沫若的创作欲望，写出了很多篇脍炙人口的著作。不久她未经家里的同意就与郭沫若自由结合，为此她失去了富足家庭的经济支持，只靠郭沫若每月的48元官费补助度日，由此开始了克勤克俭的平民生活。在这种生活的历练中，她从无怨言，特别是他们的大儿子郭和生出世以后，生活更为艰难。尽管如此，为支持丈夫读书，她对这种开支从不吝啬，而自己有时以红薯充饥，却仍然很贤惠地对待郭沫若和他的儿子。

安娜能吃苦，能耐劳，忧愁与烦恼从来就与她无缘。郭沫若获得了九州大学的学士学位后，便带着安娜和他们的三个孩子回到中国。由于郭沫若弃医从文，经济收入不确定，生活依然很拮据。安娜跟随郭沫若辗转、奔波于上海、广州、汉口等地，仍然维持生计很艰难，但安娜从无怨言，总是任劳任怨地服侍丈夫，照料孩子。后来郭沫若因参加八一南昌起义并发表《请看今日之蒋介石》而遭到国民党政府的通缉，他们又举家逃亡日本。

1937年中日战争爆发后，郭沫若回国参战。安娜带着五个孩子在日本艰苦度日，依靠她打零工维持生活。她干过煮糍糊、腌咸菜等杂活，也干过苦力活，但她都能默默承受，因为她心中有颗明亮的灯，那就是对郭沫若和他的儿子的执著的爱。安娜的贤淑和任劳任怨的品格，使得她即使在极端困苦面前，也从不示弱，也从不被困难所吓倒。正是这种性格磨炼了她的身躯，增强了抗御艰难困苦的能力，从而也使她能够得以长寿。

安娜的禀性是大度的，能够容忍他人和同情他人。抗战胜利后，安娜带着五个孩子来到香港，可是此时郭沫若已经与于立群结了婚，并有了几个孩子。安娜在痛苦万分中离开郭沫若回到日本。她原谅了郭沫若，认为这不是郭沫若的错，是日本军国主义的罪过。她在日本继续含辛茹苦地抚养五个孩子，无怨无悔。直到建国后，安娜带着郭沫若的五个孩子回到中国，并定居于大连。在老人1994年8月病危时，把自己仅有的500万日元捐给了中国政府。

迷恋足球的 亚历山大·巴尔博扎·利马 亚历山大·巴尔博扎·利马，1897年生，巴西人。在他一生中，最大的爱好、最大的兴趣就是足球。他是一个铁杆球迷，每当世界杯比赛的时候，他总是关在办公室里收听现场直播电视，这时任何人也是不能打扰他的。他认为，球迷喜欢看比赛，这是最快活的事情。因为看球的时候，忧愁、烦恼等一切杂念都排除在外，集中精力全身心地看球，为胜利而欢呼，也为险球而揪心。

他曾出任伯南布哥州州长。他长寿的主要原因是爱好运动，脑体并用。

巴西是足球之国。在巴西，无论大人小孩都喜欢足球。

<<活至百岁的奥秘>>

巴尔博扎·利马从小就跟广大的巴西人一样，对足球情有独钟。

他不仅喜欢看球，还经常上场踢球。

走上社会后，仍然坚持锻炼，活动筋骨，才有了一个健康的体魄。

他认为健康是人的第一财富，他把健康看做人生最为完美的精神追求。

1950年，巴尔博扎·利马担任巴西东北部伯南布哥州州长。

他记得，为迎接世界杯足球赛，巴西新建了马拉卡南体育场。

比赛期间，巴西街道彩旗飞舞，摆满了鲜花，鲜艳的兰、绿、黄色构成了国旗色，把整个巴西游扮一新。

为了看比赛，机关、商店等都停止工作，可谓全民投入，情绪十分高涨。

对于那场比赛，他记忆犹新。

在那场比赛中，乌拉圭的前锋突破了巴西左路防线，攻入了决定性的一球，世界杯的皇冠被乌拉圭夺走。

于是，整个巴西都沉浸于悲痛之中。

但他相信，巴西足球队是最好的肯定能夺冠的球队。

巴尔博扎·利马是一位出色的新闻工作者，他曾担任巴西新闻协会的主席，每周三都要到里约热内卢的办公室去上班。

他听现场比赛广播，他也亲自采访过世界杯比赛，拍下并收集了很多历届世界杯比赛的照片。

每当世界杯比赛的时候，他总要兴致勃勃地把这些老照片拿出来仔细察看，觉得这是一种幸福的享受。

退休以后，巴尔博扎·利马仍然笔耕不辍，每周为《巴西日报》撰写一篇政治专栏文章，抨击时弊，揭批各种社会丑恶现象。

百岁以后，他仍坚持写作。

这种活动有利于他的脑健康，有利于延年益寿。

喜欢打高尔夫的汤姆·斯皮尔 在加拿大卡尔加里有一位百岁寿星，他叫汤姆·斯皮尔。

生于1896年10月22日。

他在百岁时，按当地对高龄司机的规定，通过了视力等多项测试，更换了汽车驾驶执照。

他驾驶汽车从来没有出过什么问题，因为他避免在黑夜或交通高峰时开车。

他身体结实，耳聪目明，反应机敏。

他高寿的原因是：多种爱好、坚持锻炼身体，才使他身体康健，益寿延年。

汤姆·斯皮尔是一位性格活泼、喜欢运动的人。

他爱好活动，兴趣广泛，感到什么都新鲜，什么都愿意参与。

如平时他喜欢打高尔夫球；春、夏、秋天，他喜欢钓鱼。

钓鱼，这是一项颇有情趣的户外活动，一方面，可以接受大自然的熏陶，受着和风的洗礼，听着飞鸟的歌唱，或享受着日光的沐浴；一方面可以安然地培养自己宁静的品格，怡神养性，乐趣多多。

冬天，他去滑冰，在冰上打石溜。

丰富多彩的活动使他的身心得到均衡发展。

情绪乐观，身心健康，基本上没有得过什么病。

园艺活动增加了他的生活情趣。

他自己养花、种菜、栽培果树，创造色彩缤纷的春天，收获绿色蔬菜，既给社会创造财富，也使他的身体得到锻炼，真是一举两得。

他说：散懒，安逸，对老年人并没有什么好处，只能呆出毛病来。

适当的劳动，一方面使自己的生活充实，一方面可以活动筋骨，提高免疫力，这对养生保健、延年益寿都有好处。

当然，劳动强度、劳动时间，都要根据自身实际情况而定，不能硬撑。

总之，劳动要适当，千万不能过量。

否则，就会适得其反。

.....

<<活至百岁的奥秘>>

<<活至百岁的奥秘>>

媒体关注与评论

后记本书是一本通俗性的、概述性的长寿学读物。

它以简括而通达的叙述，介绍了百寿之龄的老寿星的长寿经验。

全书分为《中国名人寿星篇》、《外国寿星篇》和《中国平民寿星篇》三部分，旨在通过大量的事实资料，证明人活百岁不是梦。

这本书不仅适合中老年读者阅读，也对青壮年有借鉴意义，因为所人选的这些百岁寿星的养生经验雄辩地证明了，人活百岁不是一日之功，而是一个日积月累的生命过程，只有从年轻时做起，持之以恒地进行养生、保健的运作才能达到长寿的目的。

编入本书的253位百岁寿星的资料，与我国现有的1.5万名百岁寿星相比，仅仅是其中的一部分。

不过这些老寿星的长寿经验，具有一定的代表性，反映了他们长寿的一些带有规律性的基本经验，如，性格开朗、心地善良、坚持劳动、生活规律、生存环境优美、饮食清淡、营养平衡、夫妻恩爱、儿孙孝顺等等。

使读者能从这些老寿星的养生经验中，发现一些值得吸取和借鉴的东西。

他山之石，可以攻玉。

若取之所需，用之有道，则会有助于益寿延年。

但也要看到，有些老寿星的生活习性与养生理论相悖逆，这恐怕是因个案的身体条件不同、生活条件有异而出现的特殊现象。

我们学识浅薄，无力深究，只录其事，作为参考。

本书中的有些篇章是根据我们亲自采访的第一手资料撰写的；有些篇章是根据报章提供的新闻线索，通过补充采访撰写的；还有些篇章是参阅、综合了报章的有关新闻材料重新撰写的。

借此机会我们向那些为我们的采访提供方便的寿星的后代们，以及那些在报章上为我们提供了初始资料的作者们致以由衷的谢忱！

为了尽快地将此书奉献给读者，除了我们三位主要编写者外，还邀请了江虹、鲁卫星、吴瑞云、赵焱、铁帆等先生参与了部分篇章的撰写工作，雅意殷殷，感铭于怀，顺致谢意。

由于我们的精力、财力的限制，手头资料有限，无力广泛地对寿星进行再度采访，加之时间的仓促，书中的差错在所难免，恳请热心的读者多多批评指正！

作者

2003年9月15日

<<活至百岁的奥秘>>

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>