



人生百岁不是梦!

享誉世界的名人 有哪些

长寿

秘诀



自古以来,我们每天都在寻找各种健康和长寿的养生方法。什么样的生活方式才是健康的?什么样的生活习惯益寿延年?以下是全球享有盛誉的名人,他们的高寿和健康有目共睹,他们养生各有经验,但一致的是:心态特别年轻。人生百岁不是梦。这些养生长寿的榜样有哪些值得我们学习和借鉴的生活习惯?让我们一起来一睹这些名人养生长寿的秘诀,或许能得到很多启发。

□蔡富根/整理

钱学森: 四菜一汤就挺好

钱学森:享年98岁。
1911年出生,著名科学家。

在有些文学作品甚至新闻报道中,为了体现钱老的敬业精神,经常写道,钱学森为了工作,常常一边抽烟,一边苦思冥想。钱学森的儿子钱永刚还特意澄清说,“父亲从不抽烟,也不喝酒,这是他一生坚持的原则。”

生活中,钱老每天除了浏览《人民日报》等传统大报大刊,还喜欢听听广播,但是却不看电视。钱永刚介绍说,这是他早年在美国任教时养成的习惯,那里的教授们为了专心工作,多少年来从不看电视。

在饮食方面,钱老没什么讲究。在书信集里,他说“四菜一汤就挺好”。

听音乐是钱老主要的休闲养生方式,他认为,音乐给了他慰藉,也引发了他幸福的联想。

钱老常说:“我没有时间考虑过去,我只考虑未来。”这种积极向上的精神追求和乐观的生活态度,才是他的“养生经”。

吴阶平: 从不挑食、过食

吴阶平:享年94岁。
1917年出生,著名医学家。

吴老每天5点半就起床,从不恋床,午间小憩,晚上10点必就寝,生活极有规律,以保持“生物钟”的正常运行。不仅生活工作极有节律,饮食方面也特别注重三餐定量、荤素搭配,从不挑食、过食。

秘书赵北海说,只要身体条件允许,吴老每天必写日记,记录每天工作生活的内容,家里书柜专门有一个放日记的格子,按年份摆放得整整齐齐。有一次,一位老专家为写回忆文章来电话查证一次重要学术出访的具体日期,吴老凭记忆拿出过去的日记,很快就找到确切的日期,让求证者惊叹不已。

年轻时,吴老兴趣广泛,文艺、体育样样来得。当年事渐高,不再能打网球、羽毛球时,吴老的兴趣则转到了每晚的电视体育节目。他说:“体育节目竞争性很强,看看可以使人精神振奋。”

杨绛:每天坚持锻炼

杨绛:享年105岁。生于1911年,著名作家。

杨绛是文学大家钱钟书先生的妻子、著名作家、翻译家。据钱钟书的堂弟钱钟鲁介绍,杨绛对名利没有任何追求,不善也不喜交际应酬,她就想安安静静写作。她自己认为,低调是自然而然的事,对待自己的作品,也是如此。

“简朴的生活、高贵的灵魂是人生的至高境界。”这是杨绛非常喜欢的名言。在许多朋友眼里,杨绛生活俭朴、为人低调。她的寓所没有进行过任何装修,旧式的柜子、桌子,室内虽无昂贵的摆设,却有浓浓的书香。她非常满足于这样的简朴生活方式。

由于老人每天自己下楼有点困难,就在房间里锻炼身体。老人往往要到凌晨才休息,早晨6点多就会起来,吃完午饭后再睡午觉,每天都坚持读书写作。

对文化的信仰、对人性的信赖,使杨绛保持着一种达观的人生态度。杨绛表示,自己当下最重要的事,是整理钱钟书的手稿文集。低调处世的原则,潜心学术的态度,让低调的杨绛一直是中国文化的醒目符号。

南怀瑾:把番薯粥当主食

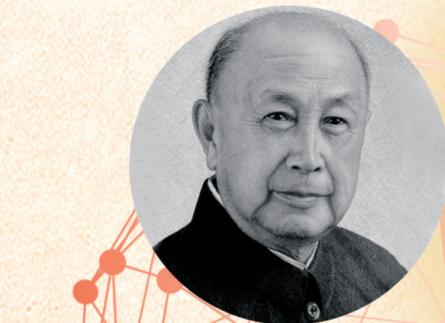
南怀瑾:享年95岁。1918年出生,国学大师。

2009年91岁的南怀瑾依然每天在太湖边讲学、会客、阅读、写作。据和他相熟的编辑说,每天下午两点以后到晚上10点以前是他的工作时间,接待客人、处理事务,10点以后他开始读书、写作,一直到凌晨7点睡觉。

南怀瑾的饮食比较有点,每天不吃早餐,中餐和晚餐都是一小碗稀饭。如果有客人来访,他也是以番薯粥为主食招待客人。

南怀瑾养生很重视一个“静”字,他说:“世界上的人们拼命消耗能源和资源,拼命追求享受,等于在加快消耗生命。所以,保持健康长寿,必须要学会‘静’。”

南怀瑾常常说,一个人先要会享受寂寞,才可能了解人生,才能体会到人生更高远的一层境界。“否则,到了晚年,本来可以享受清福,但多数人反而觉得痛苦,因为一旦无事可做,他就活不下去了。有许多老朋友到了享清福的时候,硬是想死了。究其原因,是害怕寂寞。”



吴冠中:心底无私天地宽

吴冠中:享年91岁。1919年出生,著名画家。
吴老生活规律是上午看点书,下午画画,偶尔接待客人。“年纪大了,主要是思考一些新的想法。”

吴冠中不但爱想,而且喜欢说,90岁时,他仍然保留了年轻时的骄傲和尖锐。“一百个齐白石比不上一个鲁迅”的话常从他的嘴里说出。

吴冠中说,他不喜欢看自己的样子,大厅里有镜子,他总是躲闪过去。

“人生是一个过程,在过程中间把价值体现出来,方式有两种,其一掠夺,抢的财富越多越好;其二创造,在于发明、在于探险,把好东西留下来。我把自己的画视为女儿,找个好婆家嫁出去,留给子孙后代看。”吴冠中这样说。

有人说,吴冠中先生是一个通透的人,心底无私天地宽,才是他健康长寿的原因。

贝聿铭:思考让人不老

贝聿铭:享年102岁。
1917年出生,建筑大师。

长年关注城市变革的新华社记者王军,接触过很多建筑家,但“像贝老一样,八九十岁了,还在不辞辛苦忙碌工作的不多。”

贝老笑称“我就是个劳碌命”,人到苏州,每天埋头工地,有时忙碌至凌晨。但在王军看来,这正是他不老的秘诀。

“思考可以让人不老。”王军说,“苏州那次,他是从美国飞来的,可能本身腰不是很好,坐得太久,腰有点

难受。即便如此,下午他出现时,依然活力四射——他是一个意志顽强、有信念的人。”

王军说,和贝老接触,会被他的快乐感染。比如他总会问一起聊天的人,你会说什么话?上海话?广东话?然后和对方聊各地的方言;再比如,谈到石头,他不仅会聊这石头怎么用,还会谈从一块石头中能到什么,甚至包括一些对某种人格理想的寄托。

邵逸夫:保持工作才能长寿

邵逸夫:享年107岁。1907年出生,掌管香港无线及邵氏两大娱乐王国。

在香港,人们亲切地称他为“六叔”(邵逸夫在家排行老六)。有人说,“六叔”所经历过的百年,远比他所拍摄的任何一部影视作品更加精彩动人。这位叱咤娱乐圈大半个世纪的老人,除了传奇的电影人生,也以102岁高龄成为全球最年长的在任上市公司主席。

有记者曾经问他养生秘诀何在?邵逸夫说:“我的最大乐趣是

工作,只有保持工作才能长寿。”他年轻时每天晚上只睡5小时,中午小睡1小时,其他时间都在工作。甚至到古稀之年,仍坚持每天工作16个小时。

邵逸夫是个笑口常开的人。据香港无线电视总经理陈志云说,“六叔”很喜欢看以搞笑闻名的《憨豆先生》,他还喜欢多跟年轻人接触,说这样自己的心态也更年轻。

周汝昌:很喜欢吃红烧肉

周汝昌:享年95岁。
1918年出生,著名红学家。

俗话说,有钱难买老来瘦。周老一直比较清瘦,从来不称体重,也很少上医院。

虽然瘦,但是周老却很喜欢吃红烧肉。“但吃得不多,而且炖得很烂。除了红烧肉,平时父亲还吃些青菜、豆腐、萝卜等。”周老女儿周伦玲说,由于周老牙齿都掉光了,无论饭还是菜都做得很软。

周老喜欢散步,天气暖和一些,家里人会带他下楼在院子里走走动动,通常都是一两个小时。

周老独坐时,手不闲着,会用左手的大拇指用力按右手的掌心,双手交替。这样做是帮助手部的血液循环。

周老的床上,有一块玉石枕头,多年来一直就枕着它,不管是冬天还是夏天,冬天的时候最多在上面放块枕巾。“父亲说这样能让他脑子更清醒。”

“如果说父亲有什么养生秘诀的话,惟一的还是脑子总在想,总在动。父亲的生活乐趣就是工作。”周伦玲说。

侯仁之:就爱徒步旅行

侯仁之:享年102岁。
1911年出生,历史地理学家。

侯仁之擅长长跑,长年坚持运动,跑得动时跑,跑不动时散步。

北京地理学会副理事长朱祖希是侯老的学生。他认为,侯老长寿,除了坚持长跑,还有两个原因:一个是胸怀宽广,另一个是徒步旅行。

侯仁之非常重视徒步旅行,从地理学上讲,这是专业研究的需要。朱祖希回忆,1955年秋天,他在北京大

学,侯仁之给他上的新生入学第一课就是徒步旅行;带着他们一行二三十人,从北大西门出发,往西,走挂甲屯……边走边介绍北京的历史和北京的变迁。

侯仁之认为,到大自然中去,一方面游览大好河山,增加知识;另一方面身心可以得到愉悦,对增强免疫力很有好处。

吴清源:每天开窗通风

吴清源:享年100岁。
1914年出生,围棋大师。

吴清源说:“我从来不把围棋当做胜负来考虑。无论输赢,只要下出了最善的一手,那就是成功的一局。”日本的围棋胜负是比较双方围地的大小,而中国的规则却有所不同,在棋盘上活着的棋子多的一方是取胜一方。“我认为,比起胜负来说,那是生存权的象征。”

吴清源说,每当痛苦时,他就背

白居易的诗:蜗牛角上争何事,石火光中寄此身。随富随贫且欢乐,不开口笑是痴人。

吴清源从小身体很差,曾经得过肺结核,那个时代,肺结核的死亡率非常高,但吴清源幸免于难。他后来回忆说,可能得益于一个小举措——开窗通风。“我坚持每天开窗通风,习惯了寒冷,也就不易感冒了。”