

# 《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

出版社：民主与建设出版社

作者：赵朕,鲁保中,赵叶

页数：298

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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。

## 书籍目录

### 一 中国名人寿星篇

- 1 喜欢吃猪蹄的张任天
- 2 正直不阿的陈翰笙
- 3 精神有寄托的宋美龄
- 4 注意保健的冉大姑
- 5 心理健康的侯右诚
- 6 以动为纲的胡益平
- 7 笔耕不辍的苏雪林
- 8 乐观坚定的唐韵超
- 9 心宽体适的郑集
- 10 精神内守的雷声远
- 11 淡泊名利的陈琮英

.....

### 二 外国寿星篇

.....

### 三 中国平民寿星篇

.....

#### 附录（一）养生歌谣

#### 附录（二）我国六大长寿之乡

#### 后记

## 章节摘录

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。她干过煮糰糊、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。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，把整个巴西游装打扮一新。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。他在百岁前，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，

## 《活至百岁的奥秘》

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》

## 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》

## 精彩短评

- 1、读了以后有收获
- 2、学习他们的长寿之道，用于自己的生活之中，挺好的一本书

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)