

<<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

13位ISBN编号：9787506039253

10位ISBN编号：7506039257

出版时间：2010-7

出版时间：雷新宏 东方出版社 (2010-07出版)

作者：雷新宏

页数：183

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>

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 前言

老人长寿，儿女必须注意的10个关键词——采访手记当你准备开始翻阅这本书的时候，请先静下心来对这些富有传奇色彩的22位百岁老人作一些了解。

因为当你正式开始阅读，当你真正走入他们生活的时候，也许，你所看到、听到的便不只是一些他们的说法，而是你的健康和长寿之道。

22位百岁老人，22种不一样的精彩人生，一样的是他们对于健康和长寿孜孜不倦的追求。

也许每位百岁老人对于健康长寿都有自己的秘诀，但是我们总还是能在这些丰富的个性中寻找出一些共性。

在这里，我们暂且把它称之为百岁老人长寿的关键词，列举出来与大家分享。

关键词一：坚持运动人们常说生命在于运动，在百岁老人们的健康长寿观里，运动首当其冲，没有一个百岁老人是不爱运动的。

年过百岁的李翠英老人对记者说：虽然年纪大了，但是人不能老坐着不动，得多走走多动动，才会对身体好！

这是百岁老人对于保持健康的最朴实的解释，几乎每个健康的百岁老人都是按照这个道理去做的。

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 内容概要

有关老人健康长寿的十个关键词，是这些百岁老人透露出来的共性，虽然不能完全代表健康长寿之道，却值得老年朋友们借鉴，更是我们这些做儿女的，为了父母的健康和长寿应该学习和借鉴的地方。

也正因为如此，在采访结束之后，作者把这些百岁老人的生活经历、传奇轶事、养生观点、长寿之道集结成书，让更多的老年朋友，甚至是年轻朋友，了解百岁健康老人的生活，知晓他们丰富多彩的健康方法、长寿之道，从这一刻起，让自己的身心更加健康，让自己的生活更加快乐。

现在的中国已经迎来了“银色浪潮”，越来越多的人步入老年。

在这里，我们只想把百岁老人健康长寿的秘诀告诉您，希望您也能够健康地活到100岁，活过100岁，能够快乐地享受自己的晚年生活。

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 作者简介

雷新宏，笔名雷雨，陕西大荔人。

1968年5月出生，中共党员。

曾任新华社电视记者、编导。

近10年来，专职从事老年事业和养生文化开发。

开办《美在夕阳》电视栏目。

策划、组织拍摄、制作中国第一部大型电视系列专题《百岁老人》，得到了全国老龄办的高度评价。

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 书籍目录

代序老人长寿，儿女必须注意的10个关键词——采访手记001多读书、勤练字、诚心待人——江伯玉老人的长寿秘诀010“一个胸襟狭窄的人不会长寿。

一天到晚只为个人打算，在自己的小圈子里转来转去，认为这件事情不满意，那件事情也不好。其实这就自己让自己陷到了苦恼中，对于身体健康没有一点好处。

”“‘爱人爱物地天广’，这个是最基本的道理。

中国有句古话叫‘仁者寿’，具有仁心的人才能长寿。

什么叫仁，要爱人才为仁。

要以一片诚心待人才能长寿。

”坚持温水洗澡、爱干净——贺刘妞老人的长寿秘诀020“再冷——十月天十一月天——我不要热水，就用温温的水擦擦身上。

从我自己顾着我自己的身体的时候，就已经开始用温水擦身了，也不怕感冒，我从来没有感冒过。

我就想着温水洗澡身体好，能健康长寿。

我不生病，儿女们也省心，不用她们伺候，我自己就能照顾得了自己。

”多吃肉、多吃黄豆、坚持自我按摩——巩复兴老人的长寿秘诀030巩复兴老人的儿子说，在饮食上，父亲特别注意。

他不抽烟不喝酒，不吃对胃有刺激性的食物，特别爱吃黄豆和肉。

按父亲的话说，只有吃了肉自己的精神才会饱满，皮肤也才会光滑。

“这些自我按摩的方法倒不是自己创的，是从广播中的养生节目中听来的。

现在生活比过去好多了，现在是在天堂上过日子，要是按照自己的这种养生方法继续生活下去，理论上我可以活到150岁。

”和儿孙抢着干活、和朋友聊天解闷——栗宪波老人的长寿秘诀038栗宪波的儿子说：“我母亲的一生都很勤劳，年轻的时候在乡下干活儿，现在年纪大了，你让她一下闲下来她还不适应，所以索性让她干点儿她喜欢做的事情，她倒是高兴。

这些家务劳动在很大程度上对老人的健康长寿起了作用。

我母亲也经常说：‘常常干点儿活儿，手脚都利索。

’”多走多动、干家务活锻炼身体——李翠英老人的长寿秘诀046“一个人不能老是坐着不动，要多走走多动动，干家务就是个最好的活动。

自己活了这么长，说起长寿秘诀，其实儿——儿——的孝顺、护理、照顾是很重要的。

现在国家的发展好了，政府给我发工资，我有了零花钱了，你说我现在的的生活过得幸福不幸福，我可不得活到100多呢！”每天半斤牛奶两个鸡蛋、遇事不生气——牛秀花老人的长寿秘诀056牛秀花的儿媳说，老太太的早餐很简单但很有营养，半斤牛奶冲两个鸡蛋，几十年了没变过。

牛秀花的孙子说，奶奶一直很开朗，没什么烦心事，不爱生气，对现在的生活很满足。

我们年轻人有的时候还有些事情想不开，但是奶奶不会，能转得过这个弯儿。

这也是奶奶长寿的一个原因。

每天慢走半小时——杨继花老人的长寿秘诀064“也没啥，就是对现在的生活满足了，心情高兴了，自然也就活得长了！”“不走不行，一天不走腿就疼，要是下来走走，这浑身上下都觉得舒坦了！”“这一生中最高兴的事儿就是坐着孙子的小轿车，去法门寺旅游。

那天我把寺里寺外逛了个遍，心里高兴呢！”种树、养花、读诗书——杨养琛老人的长寿秘诀072杨养琛老先生的女儿说，父亲对于诗词、绘画、书法、园艺的热爱，是父亲健康长寿的一个很重要的原因。

因为这些，既陶冶了情操，增添了生活的乐趣，也使父亲的生活里变得多姿多彩。

他常常把全部的心思都用在了这里面，与世无争，所以一辈子都很豁达、乐观，心情舒畅，不生闷气。

心情好了，自然也就健康长寿了。

淡泊名利、坚持体育运动——王耀东老人的长寿秘诀082“我的长寿可能跟劳动有关系，我特别喜欢劳

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

动，打鱼啊、捕鸟呀、打猎，我都喜欢做。

在自然环境里锻炼，这是最好的锻炼方法。

” “ 身体能动的时候要注意体育锻炼，身子不能动要动脑子，要好好锻炼自己的脑子。

” “ 自己心胸阔达，名利思想不重。

一个人患得患失，老想着升官发财，这个人就没有出息了。

我呢，在这方面就是淡泊。

以前做教员，自己就很安心于这个工作了，也不求这个功、那个利，心情舒畅，身体也就好了。

” 早睡早起、多喝稀饭少吃盐——康德荣老人的长寿秘诀090康德荣老人的女儿说，老人一生几乎都保持着早睡早起的生活习惯，虽然现在已经年过百岁，但是早晨从不贪觉，还是和年轻的时候一样，早起来之后就会到屋外活动活动，然后开始一天的生活。

在饮食上，老人从来都不挑挑拣拣，能吃素，也能吃肉，兴致高的时候还能喝上一点儿酒，俗话说“巧喝酒能治病”，老人的这个习惯或许真给她身体带来些好处。

老人平时的饮食偏淡偏酸，不爱吃盐，爱喝稀饭，这些都对老人的健康起到了很大的作用。

粗茶淡饭、吃饭定时定量——赵妮老人的长寿秘诀098老人的小儿媳妇说，老人在吃饭上很简单，没有什么特殊要求，没有大鱼大肉，就是粗茶淡饭，并且每天的饭量都很固定，从来不饥一顿饱一顿。

一天只吃两顿饭。

早上老人起床，一般都是半斤奶、两个鸡蛋，中午她爱吃面食，到了晚上就不吃饭了。

热水洗脸洗脚、不吃太凉太冷的饭——陈三玉老人的长寿秘诀108 “ 我每天早晨起来拿电壶烧一壶水，就用这开水洗洗脸。

我这一辈子都是用开水洗脸、洗脚、擦身上。

” 老人的孙媳妇说：“ 奶奶在吃饭上从来都能管得住自己的嘴，什么该吃什么不该吃，吃了对身体好不好，她都清楚，不该吃的就不吃。

太凉的太热的东西她都不吃。

奶奶平日里都是以素食为主。

早晨喝豆奶粉，加一个鸡蛋，再吃些饼干；中午就是面条、水饺、米饭换着吃；晚上喜欢喝小米稀饭。

虽然吃的也是粗茶淡饭不是什么大鱼大肉，可是我觉得这个习惯、这个规律很重要，这应该也是奶奶长寿的原因。

” .....后记

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 章节摘录

老人说自己喜欢清静，在这个小房子里住了一——十年了，都已经习惯了，要是换个大房子，还觉得太大，人也多，住得不习惯。

再说，她喜欢自己的事情自己做，凡是自己能做的事情，不愿意麻烦儿孙们。

因为老人固执不搬，所以几十年来一直一个人独自居住着。

老人住的房子很简陋，原本就是用土打的墙，很多地方的土都已经剥落了，房子里的地也是泥土地。

除了炕和简单的桌子、椅子，家里再也没有多余的家具了。

记者来采访老人的时候，正好赶上老人的女儿又来劝母亲。

“娘，你喝点儿水。

”老人的女儿给母亲端了一杯水，“你一个人晚上睡在这儿孤独得很，要不让孩子们过来。

”“来，你坐下！

”康德荣老人让女儿坐到自己身边。

“你要是实在不愿意搬过去，让娃晚上来陪你！

”老人的女儿说。

“不要！

”康德荣老人坚决地摇了摇头，“我一个人清闲惯了，不要麻烦孩子们！

”老人的女儿说，自己不知道劝过母亲多少回了，但是母亲一直都选择自己一个人住。

母亲年纪这么大了，自己真的有点儿不放心。

“我有的时候过去看她，晚上就想住在她那里陪她，但她就是不同意，还跟我发脾气，让我走开。

所以，实在是没办法。

老人清静惯了，不是我们随便能改变得了的。

”其实，康德荣老人也知道孩子们孝顺，不过她好强了一辈子了，自己的事情总想自己做。

她说如果跟孩子们住在一起了，事情都让孩子干了，她就觉得自己老了，不中用了，要让别人来照顾了。

年轻时没少受苦的康德荣老人，一直到年老了也不想麻烦别人。

好强的个性，造就了她顽强的生命力。

走进那个简陋的小屋中，人们感受到的是屋子主人对生命的渴望和对生活的热情。

## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 后记

我们已经跨入长寿世纪“21世纪是长寿世纪”，这是原联合国秘书长安南在1998年国际老人启动年上讲的一句话。

这不是一般人讲的，也不是什么时候都可以讲的，而是我们现在确实已经到这个时候了。

他说，“20世纪末出生的婴儿，大部分可以看到22世纪的曙光”，也就是说大部分可以活到100岁。

将来会出现百岁国家、长寿国家，这是大家现在想不到的。

美国到2080年的平均寿命要达到97岁，女性平均100岁，男性平均94岁，所以现在不是“人到七十古来稀”了。

现在很多人的观念还是老观念，觉得“人到七十古来稀”，这是谁讲的话，谁写的诗呢？

我们到河南省给武警部队做巡回报告的时候，专门做了考察。

我们到了河南巩义，到了杜甫出生的窑洞，发现这是杜甫公元758年写的一首诗，那时候全国平均寿命28岁，杜甫活了58岁，那时候70岁你说稀不稀，当然稀了。

现在1200多年都过去了，你还说七十古来稀，那太落后了嘛！

现在全世界平均寿命是66岁，中国平均寿命是71.8岁，北京平均75.8岁，上海平均79.66岁，中国香港、中国台湾平均80岁，日本平均81.5岁，七十还稀吗？

不稀！



## <<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

### 编辑推荐

《听百岁老人讲健康长寿的秘诀》：每一个儿女都应该送给父母的礼物，探访百名百岁寿星寻求长寿之道，精选22位老人讲述养生经验。

<<听百岁老人讲健康长寿的秘诀>>

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>