

# 自信人生二百年?!

## 毛澤東的養生之道

● 李煥明

### 自學成才思想前進

養生保健為人人所必備的知識，養生之道甚多，各人所採用的方法不盡相同。歷史人物功成名就，大多數由於他們具有獨特的修身養性秘訣，健康長壽是成功立業的基礎。當代名人孫中山、蔣介石、毛澤東、周恩來、鄧小平他們的事功與健康有密切的關係。筆者在此專談毛澤東的養生之道，敬請中外雜誌讀者指教。

毛澤東字潤之，湖南湘潭韶山沖人，

生於一八九三年十二月二十六日（光緒十九年癸巳十一月十九日辰時），歿於一九七六年九月九日零時十分，年八十四歲。父毛貽昌，字順生（一八七〇—一九二〇），母李文七妹（一八六七—一九一九）。毛順生善於經營，由貧農變成富農。

毛澤東八歲開始入私塾讀書，先後在六處私塾讀了六年。他從小聰穎，他所讀的主要是儒家的經典——四書和五經。事後他追憶道：「我過去讀過孔夫子的四書、五經，讀了六年，背得，可是不懂。那時候很相信孔夫子，還寫過文章。」十六歲離開韶山，來到湘鄉東山高等小學堂求學，開始接觸到康有為、梁啟超的思想。十八歲到長沙入第一中學肄業，當他初次離開家鄉時，曾略改前人七絕詩一首留給他父親：

孩兒立志出鄉關，

學不成名誓不還；

埋骨何須桑梓地，

人生無處不青山。

一九一三年毛澤東年滿二十歲時，以第一名的成績，考進湖南第一師範肄業，

直至二十五歲畢業，這是他肄業最久的學校。事後他回憶說：「我沒有進過大學，也沒有留過洋，我讀書最久的地方是湖南第一師範，它替我打好了文化基礎。」基本上，他是「自學成才」的。

在一師肄業時，對他影響最大的是楊昌濟老師，後來在北京成為他最真摯的朋友，他積極從事社會活動，反對舊的教育制度，發動學潮，驅逐校長張千，組織新民學會，反對袁世凱執政。一師畢業後，由老師楊昌濟介紹，至北京大學圖書館當助理員，月薪八十元。埋首讀書，窮研馬克斯主義，五個月後離職。

### 精神文明體魄野蠻

毛澤東在一師肄業時，受楊昌濟老師的影響，主張「文明其精神，野蠻其體魄

「常對同學說，不但要會讀有字之書，而且還要會讀「無字之書」，即參加各種社會實踐的運動。一九一七年七月中旬，他邀約了兩位同學作了一次遊學。他們沿途調查民情，參觀佛殿，常常餐風露宿。有一次，他們露宿於河堤，他風趣地說：「沙地當床，石頭當枕，藍天為帳，月光為燈。」並指著身旁一株老樹說：「這就是衣櫃。」

湖南多江河湖泊，在一師求學期間，他常常邀約同學暢游湘江。游泳後與同學至麓山住宿，夜談甚歡。

在一師浴室旁有一口水井，每天清晨起床後，毛澤東要做的第一件事是洗冷水浴。他曾對同學宣傳冷水浴的好處：一是可以促進血液循環，增強身體的抵抗力，並能強壯筋骨；二是可以培養勇敢無畏的氣魄和戰勝困難的精神。

登山、游泳、露宿、風浴、雨淋，都是毛澤東年輕時鍛鍊身體的方法，運動的目的是為了增強體力，以便有充沛的精力，擔負起改革的大任，正如孟子所謂：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行弗亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

### 樂觀人生生死名言

毛澤東的生死觀充滿了樂觀精神。他說：「中國人把結婚叫喜事，叫紅喜事；死人也叫喜事，叫白喜事，合起來叫紅白喜事，很有道理。結婚生小孩是突變，一個變兩個，兩個變四個，這是辯證法。」

一九六五年，毛澤東在一次談話中又說：「人為什麼要死，這是自然規律。森林壽命比較長，也不過幾千年。沒有死，那還了得，如果今天還看到孔夫子，地球就裝不下了。」他贊成莊子的辦法，死了妻子，鼓盆而歌。死了人要開慶祝會，慶祝辯證法的勝利，辯證法的生命就是不斷走向反面，人類最後也要到末日，人的死亡是產生比人類更進步的生命。恩格斯曾說：「要從必然王國到自由王國，自由是對必然的理解和必然的改造。」

他說許多人看不開。「人無百年壽，常懷千年憂。」秦皇、漢武都想長生不老，到頭來落得個「萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」其實，任何事物都不過是一個過程，人的一生也不過如此，有始必有終。所以他對於死亡毫無恐懼，稱死亡為去見馬克斯。

他有一段看破生死的名言：「不要總以為缺了你就行，沒你在世界上，地球就不會轉，黨就不存在。你以為張屠夫死了，人家就要吃帶毛的豬肉嗎？不必擔心什麼人死，誰的死會真正成爲一個鉅大損失嗎？馬克斯、恩格斯、列寧、史達林，他們不都死了嗎？革命還是繼續下去。」（編者按：馬、恩、列被毛奉爲教主，但現已爲世人所共同唾棄。）

他不相信什麼「長生不老藥」、「長生不死藥」他說：「人哪有長生不死的，古代帝王都想盡辦法去找長生不老、長生不死之藥，最後還是死了。在自然規律的生與死面前，皇帝與平民都是平等的，新陳代謝嘛。」詩云：「沉舟側畔千帆過，病樹前頭萬木春。」這是事物發展的規律。他又說：「我在世時吃魚比較多，我死後把我火化，骨灰撒到長江裏餵魚。你就對魚說：『魚兒呀，毛澤東給你賠不是來了』，他生前吃了你們，現在你們吃他吧，你們吃肥了好去爲人民服務，這叫物質不滅定律。」

他認爲不但沒有長生不死，連長生不老也不可能。他常說：「看人老不老，先看走和跑。」

中國有句俗語：「七十三、八十四，

閻王不叫自己去。如果闖過了這兩個年頭，就可以活到一百歲。」因為孔子活了七十三歲，孟子活了八十四歲。

一九六〇年五月，毛澤東曾對蒙哥馬

利（二次大戰時英國的元帥）說：「人總

是要死的，我想我會怎麼死法呢？第一是

有人開槍把我打死，第二是飛機掉下來摔

死，第三是火車撞翻撞死，第四是游泳淹

死，第五是害病被病菌殺死。」

他對於死的價值觀，認為為人格而死

第一，戰鬥被殺第二，自殺第三，屈服而

死第四。

毛澤東早年曾有詩云：「自信人生二

百年，會當水擊三千里。」他是患心肌梗

塞而死的，死時八十四歲。

### 橫渡長江極目楚天

毛澤東甚為重視養生保健，如前所述

，他在年輕時就很注重鍛鍊身體，自成年

以後，更加努力，可歸納為下列八項：

一、六段運動：這是他早年自編的體

操，他參考「八段錦」、「五禽戲」而編

成的。包含手、足、頭、軀幹運動，以及

拳擊和跳躍的動作，晚年把劇烈動作去掉

二、散步：這是他平時的主要運動，

經常在菊香書屋門前散步，喜歡快步行走

，他特別喜歡踏雪。他很耐寒，冬天不戴

口罩、手套及圍巾。他散步時間不長，每

次五至十分鐘。

三、爬山：他喜歡爬山，更喜歡爬大

山，年輕時曾在雷雨交加之夜，獨自在岳

麓山爬上爬下。以後在多年征戰生活中經

常爬山涉水，他爬山時，步子不緊不慢，

能持續爬山很久，相當有耐力。他說：「

我這一輩子爬了不少山。井崗山那麼高大

，還不是靠兩隻腳走過來的。」有一年在

杭州，他爬了南高峰、北高峰，還爬了莫

干山等，幾乎爬遍了杭州周圍的大小山峰

四、游泳：這是最喜愛和擅長的運

動。他游泳的特點是：游大不游小、游長

不游短、游遠不游近、游急不游緩、游險

不游易。他擅長側泳、仰泳。他說：凡是

水都是可以游的，除若干情況之外，例如

一寸之水不能游，結了冰的水不能游，有

鯊魚的地方不能游，有漩渦的地方不能游

，一百多度溫度之水不能游。除此之外，

凡是水都是可游的。六十三歲時，首次橫

渡長江，七十三歲時又橫渡長江。

一九五六年六月一日，毛澤東游長江

後，曾賦「水調歌頭」詞一首：

「才飲長沙水，又食武昌魚。萬里長

江橫渡，極目楚天舒。不管風吹浪打，勝

似閑庭信步，今日得寬餘。子在川上曰：

逝者如斯夫！風檣動，龜蛇靜，起宏圖。

一橋飛架南北，天塹變通途。更立西江石

壁，截斷巫山雲雨，高峽出平湖。神女應

無恙，當驚世界殊。」

毛澤東還說：「游泳最大的好處是腦

子能不想事，一想事就會向下沉。散步、

跳舞、看戲、吃飯、吃安眠藥也做不到這

一點。」

五、跳舞：在五十年代，毛澤東常在

星期六晚上去春藕齋參加舞會，每次跳舞

一至二小時。他喜歡聽民族音樂。跳舞中

間還可以欣賞相聲、舞蹈之類的小節目。

他喜歡跳音樂節奏鮮明的中四步，舞姿悠

閑。他認為跳舞既能鍛鍊身體，也是接觸

群眾的好機會。

六、梳頭：由於長時間用腦思考問題

，毛澤東會感到頭部不適和疲勞，這時他

便要衛士幫他梳頭。從額部向後頸部緩緩

反覆梳，時間長短不定。他背靠椅子，上

身後仰，雙足前伸，雙目閉合，身體放鬆，他感覺很舒適。他說：「梳頭可以補腦，促進血液循環，有利於頭髮生長，使大腦消除疲勞。」他的頭髮甚為濃密，至老不掉。

按明代學者冷謙所著《修齡要旨》中，載有養生十六宜。他做到了八宜，即髮宜常梳、面宜常擦、津宜數咽、目宜常運、胸宜常護、腹宜常摩、大小便宜禁口勿言，以及皮膚宜常乾。其餘八宜是：齒宜常叩、舌宜舔顎、耳宜常彈、腰宜常搓、濁宜常呵、肢節宜常搖、谷道宜常提以及足心宜常搓。

七、按摩：毛澤東用腦過度感到疲勞時，在服安眠藥後就叫值班衛士幫他按摩，促進睡眠。按摩對於下肢，尤其小腿肌肉，可以促進血液循環。按摩每次至少要一刻鐘以上，或半小時甚至一小時，按摩的手法也很有講究。

八、擦澡：他早年在湖南第一師範讀書時，已習慣於早上到井邊，脫去衣服，用吊桶打冷水淋身，淋後擦身，直到皮膚發紅發熱為止。後來年紀大了，改爲用溫熱毛巾擦澡。衛士一邊替他擦澡，他一邊看書。問他爲何不洗澡而要擦澡，他說：

「我習慣了，擦澡好處多，除清潔之外，還可按摩，促進血液循環，有健身功用。又可鍛鍊皮膚，適應溫度變化，預防感冒。」

他曾建議陳雲採用此法。他說：「每天用毛巾沾熱水擦身，先熱後冷，又冷又熱，鍛鍊皮膚，使毛血管收縮又擴張。每天一至二次，擦一、二年後，可收大效。」

總之，毛澤東由於經常進行上述各項健身運動，使他身心健康，能享高壽。他六十二歲時，體重八十七公斤，身材高大，精神飽滿，故能先後二次游泳橫渡長江，而有「萬里長江橫渡，極目楚天舒。」的雄壯歌詞。

### 起居無時 飲食無常

毛澤東的飲食起居可用兩句話概括：

「起居無時，飲食無常」。他的生活習慣與一般人不同，他白天睡覺，晚上辦公或讀書。醫生對他說，這樣會妨害健康，他反駁說：「老虎就是白天睡覺，夜裏出來，牠不見太陽，不是很健康嗎？」他說他是「按月亮的規律辦事」。他比一般人較少見太陽，爲補救起見，乃有作日光浴

的習慣。每隔三、五天總要曬一次太陽，他說這樣可以吸收太陽的紫外線，對健康有益。他曬太陽時，脫去衣服，隨手拿一本書，躺在椅上，一邊看書，一邊曬太陽，大約曬半小時後休息。

他平均每天睡眠不超過五小時，一週不超過三十小時。他的臥室很大，與舞廳一般大小。他睡の木床有一個半普通雙人床大，床的內側三分之二堆滿了書。他從來不睡柔軟的沙發床席夢思。他睡在床上看書，他不看書是睡不著覺的。

他常說：「我的生活裏有四味藥：吃、飲、睡覺、喝茶、大小便。能睡、能吃、能喝，大小便順利（能拉），比什麼藥都好。」平時睡醒後，赤身穿睡衣。他平日只穿舊衣服和舊布鞋。新布鞋一定要別人穿一段時間，完全踩合腳後他才穿上。

他一天吃兩餐飯，早餐午餐合在一起吃，喜吃油膩辛辣的湖南家鄉菜。他不講究穿著，只要求穿寬大一點的衣服。

他經常吸菸，把香菸裝在菸嘴上吸，他喜歡抽英國製的三五牌香菸。他說：「這個菸嘴是宋慶齡介紹給我用的，裏面裝有濾菸器，據說可以將尼古丁濾掉。」他在晚年重病時戒了菸，咳嗽和支氣管炎也

好了。

喝茶是他的一大嗜好。每日睡醒後第一件事就是喝茶，一邊喝茶一邊看報。他喜喝綠茶，尤喜龍井茶。喝時茶要濃要熱。他喝完茶後，用手指把茶葉掏出，放進嘴裏吃了。他認為茶葉像青菜一樣有營養。他說喝茶可以益思、明目，少臥、輕身。他說中國人最早種茶，以後傳入日本、印度、歐洲。唐代陸羽曾著《茶經》。這是中國人對世界的貢獻。

毛澤東有他的飲食原則，即葷素搭配、以素帶葷、粗細搭配、海陸搭配、雜食不偏、口味清淡、餐次適當、內容簡樸、熱量適中。

這些原則頗合於醫學要求：高蛋白質、多維生素、多纖維素、低脂肪、低膽固醇、低鹽、低糖、熱量適中、營養平衡。他平日不喝酒，興致高時也可喝兩杯。他喜吃紅糙米，摻以小米、黑豆或芋頭。平時飲食四菜一湯，包括一盤乾辣椒，一碟臭豆腐，一碗湯。有時吃紅燒肉及烤芋頭。

他很少刷牙，只用茶漱口。他說老虎並不刷牙，為什麼虎牙鋒利無比？他對衣、食、住、行從無特別要求。

他不食補品、衣著樸素、喜住平房。他有失眠症，須服安眠藥才能睡覺。晚年患老年性白內障，開過刀。

毛澤東長壽的原因，主要是他的精神心理上的樂觀開朗、信心堅強、喜怒不形於色。勤奮好學、感情豐富。加以個性堅忍、不怕困難、體不服病、病不服重、人不服老、老不服衰。晚年仍與衰老疾病作頑強鬥爭。

### 虎猴性格晚年孤寐

毛澤東的個性頗為特殊，他曾經自我剖析；他兼有「虎氣」和「猴氣」兩種性格，虎氣為主，猴氣為次，這是一個有趣的比喻。我國民間傳說：老虎天性勇猛、無所畏懼、敢衝敢闖，而猴子生性頑皮、聰明伶俐。老虎和猴子都是人們喜歡的動物。他具有這兩種性格，使他在敵眾我寡的情況下，能堅持下去，取得最後勝利。

他有時遭受打擊，寧折不彎，因此，他在價值的選擇上，認為有人格的得生第一，奮鬥被殺第二，自殺第三，屈服第四。他最深惡痛絕的是屈服。他最佩服項羽的英雄氣概，但決不自殺，要幹到底。他曾經自我評論，好處佔百分之七十。壞處佔百

分之三十，他說：「我不是聖人」。他的自尊心極強，不願向別人表明心跡，性格內向，因此增加他的苦悶和孤獨感。

他晚年的意志力和自信心仍很堅強，頭腦清晰，反應機敏，與人交談時，仍不失往年的幽默和風趣。

由於自然規律的不可抵抗，他和普通人一樣，晚年時無法抵抗各種老年疾病的折磨。由於感冒和吸菸，他常患支氣管炎，醫生給他一些保養的建議，他說：「醫生的話只能信三分，最多信一半。」他有心臟病和肺氣腫。

他生病時反對吃藥，他說：「用藥，自身的抵抗力就會衰退，只有抵抗力不行時才須用藥。」

他的性格中有強烈的幽默感，不是嘩眾取寵，而是予人以信心、歡樂和智慧，甚至是鬥爭的武器。當敵機轟炸延安時，侍從請他到防空洞去，他若無其事地說：「不要緊，沒什麼了不起，無非投下一點鋼鐵，正好打兩把鋤頭開荒。」

他有很強的自尊心，早年雖未讀過大學，喝過洋水，有人攻擊他是「山溝裏的馬列主義」、「狹隘的經驗論」，因此激勵他到延安後發憤讀書，故能寫出皇皇大

著。

他晚年失去家庭天倫之樂，沒有夫人子女陪伴。由於江青的阻撓，愛女李敏也不能相見，只有病危時才見了一面。一代強人至感孤獨。除夕時冷冷靜靜，只得叫秘書張玉鳳找出南北朝時文學家庾信的〈枯樹賦〉，一字一字苦吟：「昔年種柳，依依漢南；今著搖落，淒愴江潭。樹猶如此，人何以堪！」

毛澤東的養生保健要訣，有四句話十六字概括如下：

「基本吃素，堅持走路；遇事不怒，勞逸適度。」

他在飲食方面以素食為主，運動以散步為要。心理方面，遇事不發怒，平日注意適當的勞動和休閒生活。

毛澤東說：平時要注意飲食、陽光和空氣，病時主要靠食物治療。

老毛又說：「藥，醫不了死病，死病無藥醫。醫生最後也要死。」

### 菊香書屋涉獵廣博

毛澤東把讀書作為腦力勞動後消除疲

勞的良方，恢復思維能力的強壯劑。在日理萬機時，他和書仍然形影不離。臥室、辦公室、游泳池和廁所都堆滿了書，真是無時無地不讀書，無事不用書。

早在抗日戰爭時期，老毛曾向他的同志說：「我們要來一個讀書比賽，看誰讀的書多，掌握的知識多。只要是書，不論是中國的、外國的、古典的、現代的、正面的、反面的，都可以涉獵。」

老毛喜愛異香撲鼻的菊花，庭院中種了許多菊花。他的書房名叫「菊香書屋」，是在北京中南海的一座十八世紀中國宮廷建築的四合院內，古樸幽靜，菊香撲鼻。他的藏書豐富，一九六六年夏，藏書已達數萬冊。包括馬、列、恩、史和魯迅的全集。還有叢書和類書，如永樂大典、四庫全書、四部備要、萬有文庫、古今圖書集成、二十四史，以及世界名著、翻譯叢書等，不下六、七萬冊。

他的讀書範圍很廣，包括馬列主義、哲學、經濟、軍事、文學、史學等。他在書上喜歡加蓋「毛氏藏書」的印章。他愛書如命，對於書的保護極為注重。他的藏書分為六大類，即一、馬列史全集，二、馬、列政治、經濟、社會書，三、中國歷

史，四、中國古書，五、現代名著，六、工具書。除自己的藏書外，他歷年向圖書館借閱的圖書達二千餘種，五千餘冊。

他睡的木板雙人床，堆了半床書，他喜歡斜靠在枕頭上看書。每本書看過的部份都夾著白紙條，露在書外，好像書的鬚鬚或頭髮，以便查尋。他對於線裝的古書決不折頁，以免損壞。

他愛讀書，愛護書，每日與書作伴，同書共寢。他有在床上看書的習慣。他還喜歡在飛機上看書，因為在飛機上沒有電話和公文，沒人請示，最方便看書。此外，當他乘火車往各地巡視時，在專車上也看書。

他說：「鑽到看書、看報、看刊物中去，廣收博覽，於你我都有益。年紀大了，是下苦工學習的時候，但以不損害健康為原則。」中國的書，只有佛經和中醫書他沒有讀過，其餘無所不讀，他讀書之廣博無人可比。最難得的，他在六十多歲的時候，仍發奮學習英文。

他能終日讀書而不感到疲倦，因為他讀書有法。他認為腦力換體力固然是休息，而這種腦力換那種腦力也是休息。看文件累了看報紙，看正書累了看閒書，看大

人書累了看小人書，看政治書累了看文藝書，這也是一種休息。他看當代小說，有時讀至入迷，忘記了疲倦。

毛澤東早在延安時的一次演說中說：

年老的人也要學習，我如果再過十年死了，那麼就學九年零三百五十九天。他曾談諧地對秘書說：「我活一天就要學習一天，盡可能多學一點，不然，見馬克斯的時候怎麼辦？」

他非常推崇文學家魯迅，他在一九四二年五月，在延安文藝座談會上說：「魯迅的兩句詩：『橫眉冷對千夫指，俯首甘為孺子牛』，應該成爲我們的座右銘。」

他除勤於讀書之外，也勤於寫作，他著的《毛語錄》賣出上千萬冊，僅次於天主教基督教《聖經》的發行量。一九六六年文化大革命之前《毛澤東選集》已使他賺到三百萬元人民幣的稿費，成爲全國首富之一。

### 詩詞大家毛體書法

毛澤東生性聰慧，努力進修，不但是傑出的政治家和軍事家，還是不可多得的文學家和書法家。他的詩詞及書法成就之高，也是當代少有的。而詩詞與書法有益

於養生是眾所公認的。

在歷代詩詞中，他特別愛好三李的詩和辛棄疾的詞。三李即唐代詩人李白、李賀和李商隱。

對於舊詩的寫作他認爲不易作好。他在給陳毅談詩的信中，曾經談到詩的作法

「詩要用形象思維，不能如散文那樣直說，所以比興兩法是不能不用的。賦也可以，如杜甫之《北征》，可謂『敷陳其事而直言之也』，然其中亦有比興。」

比者，以彼物比此物也，『興者，先言他物以引起所咏之詞也』。……宋人多數不懂詩是要用形象思維的，一反唐人規律，所以味同嚼蠟。以上隨便談來，都是一些古典。要作今詩，則要用形象思維方法，反映現實，古典絕不能要。但用白話寫詩，幾十年來迄無成功。民歌中倒是有一些好的。將來趨勢很可能從民歌中吸引養料和形式，發展成爲一套吸引廣大讀者的新體詩歌。」

由此可見，他自己雖寫舊詩，並不贊成一般青年人寫舊詩，今後最好從民歌中吸引養料和形式，發展新體詩歌。

毛澤東的詩詞已有定評，他以粗豪的

筆觸和瀟灑的氣度，展現出「萬水千山只等閒」、「亂雲飛渡仍從容」的英雄氣概，其詩品與人品了無判隔。

依據人民文學出版社一九八六年出版的《毛澤東詩詞選》所載正篇四十二首中，詞三十首，詩十二首，副編中詩詞各四首。可見他的詩詞作品中詞多於詩。事實上他在詞方面的成就比詩大，這是大家所公認的。

茲錄《沁園春》詞一首如下，以供欣賞：

「北國風光，千里冰封，萬里雪飄。望長城內外，惟餘莽莽；大河上下，頓失滔滔。山舞銀蛇，原馳蠟象，欲與天公試比高。須晴日，看紅裝素裹，分外妖嬈。江山如此多嬌，引無數英雄競折腰。惜秦皇漢武，略輸文采；唐宗宋祖，稍遜風騷。一代天驕，成吉思汗，只識彎弓射大雕。俱往矣，數風流人物，還看今朝。」

這首詞作於一九三六年二月。作者原注：原指高原，即秦晉高原。此詞是詠雪之作，上半闕描寫北方雪景，壯觀美麗，下半闕藉雪起興，表達逐鹿中原的壯志，並貶抑中國歷史上的五位君主，而透露他自己的雄心壯志。

毛澤東的詩詞已有定評，他以粗豪的

筆觸和瀟灑的氣度，展現出「萬水千山只等閒」、「亂雲飛渡仍從容」的英雄氣概，其詩品與人品了無判隔。

依據人民文學出版社一九八六年出版的《毛澤東詩詞選》所載正篇四十二首中，詞三十首，詩十二首，副編中詩詞各四首。可見他的詩詞作品中詞多於詩。事實上他在詞方面的成就比詩大，這是大家所公認的。

茲錄《沁園春》詞一首如下，以供欣賞：

「北國風光，千里冰封，萬里雪飄。望長城內外，惟餘莽莽；大河上下，頓失滔滔。山舞銀蛇，原馳蠟象，欲與天公試比高。須晴日，看紅裝素裹，分外妖嬈。江山如此多嬌，引無數英雄競折腰。惜秦皇漢武，略輸文采；唐宗宋祖，稍遜風騷。一代天驕，成吉思汗，只識彎弓射大雕。俱往矣，數風流人物，還看今朝。」

這首詞作於一九三六年二月。作者原注：原指高原，即秦晉高原。此詞是詠雪之作，上半闕描寫北方雪景，壯觀美麗，下半闕藉雪起興，表達逐鹿中原的壯志，並貶抑中國歷史上的五位君主，而透露他自己的雄心壯志。

毛澤東的詩詞已有定評，他以粗豪的

毛澤東喜歡書法，平日喜看字帖，特別是草書字帖，這是他的嗜好之一，也是他的重要娛樂活動，藉以獲得休息。據統計，他書房所藏的拓本及影印本的碑帖約有六百多種，經他看過約有四百多種。

一九五九年十月，由衛士向故宮借了二十件字帖，其中八件是明代大書法家寫的草書，包括解縉、張弼、董其昌、文徵明、傅山、王鐸等。此後，他研習臨寫了大量碑帖，經過由楷書而行書，由行書而草書的變化階段，對前人的書法藝術有所取捨：取二王之秀逸，孫過庭之俊拔，張旭之狂韻，懷素之放肆，蘇黃之渾厚，極盡變化，不失法度。毛澤東說：「字要寫得好，就得起得早；字要寫得美，必須勤磨練。刻苦自勵，窮而後工，才能得心應手。」他主張習字要有體，但不一定拘泥前人，他自己已經就是如此，才有了今日廣為人知的「毛體」。

### 吃素走路勞逸適度

綜觀毛澤東的養生保健之道，項目繁多，內容複雜，有的可供參考，有的要以此作為鑑戒。他的養生十六字要訣：「基本吃素，堅持走路；遇事不怒，勞逸適度。」

。極有參考價值，它包含了飲食、運動及心理衛生各方面的鍛鍊與修養。

至於他的學習精神及讀書生活，值得吾人敬佩與效法，尤其在詩詞創作和書法

成就方面，表現突出，自成一格。他在多年征戰生活中，仍能身強體壯，精神奮發

，克享高齡，他的養生之道當有可取之處，值得吾人借鏡。

## 三國人物新論

定價二〇〇元

本書為名教授三國史專家祝秀俠先生精心傑作，析論三國人物，精彩百出，美不勝收。要目有：論諸葛孔明、劉備、曹操、孫吳、董卓、袁紹、關羽、魯肅、顧雍、司馬懿、曹丕與曹植、荀彧、孔融、禰衡、周瑜、田疇、蔣琬、譙周、蔣幹、孫夫人與諸葛太太等篇及論「論諸葛亮」，與蔣君章先生論諸葛培養人才等附錄文稿，篇篇引人入勝，歡迎購閱，定價台幣二〇〇元。郵撥〇七三九三三三一二號聖文書局帳戶

中外文庫  
之二十八

## 詩聯新話

謝康博士 著  
定價一二〇元

本書係名教授謝康博士精心傑作，字字珠璣，篇篇精彩，要目上篇有詩壇叢話、母性文學、詠史詩，清詩派別。下篇：楹聯新話；有楊杏佛、吳佩孚、章太炎、康有為、陳布雷、馬君武、曾國藩、左宗棠、胡漢民、邵元冲、謝無量、丘逢甲、徐世昌、鄒魯等名作軼詩美不勝收。

郵撥〇七三九三三三一二號聖文書局帳戶