

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，改為用溫熱毛巾擦澡。衛士一邊替他擦澡，他一邊看書。問他為何不洗澡而要擦澡，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，為補救起見，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，還是不可多得的政治家和書法家。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。賦也可以用，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，有的要以其作為鑑戒。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