

钱伟长老人的长寿秘方是什么

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167764003093829.html>

范文网，为你加油喝彩！

钱伟长老人的长寿秘方是什么呢？他18岁那年考入清华大学时，身体瘦弱，身高仅1.49米，是清华大学史上首位身高不达标学生。就读第二学年，他入选清华越野代表队，一次能跑2万米，两年后夺得全国大学生对抗赛跨栏季军。

钱伟长自念大学起，直到成为科学家、大学校长，始终坚持体育锻炼。年过古稀仍每天慢跑。如今他依然“规定自己每天步行三千步”，他说“不能吃身体的‘老本’。”正是靠体育锻炼，钱老一直保持着健康的体魄。上海大学为他90华诞举办“钱伟长杯”大学生足球比赛。他亲自撰写竞赛规程，出资打造奖杯。闭幕式上，钱老兴致勃勃地为学生发奖，还作了一个多小时关于足球和体育锻炼的发言。全属金玉，启人心扉。

钱老说：“记得我在孩提时代，看到40来岁的长辈，就以为他们是老人了。现在看来，对‘老’的概念、‘老’的形象都有极大的变化了。当前流行的口头禅是：‘八十不稀奇，七十小弟弟。’实际上，许多年逾80的老年朋友们还是健康矍铄，坚持为人民、为社会做有益的工作”。

钱老认为，万物生长都有“老”的过程，人也总是要老的。这是客观存在的自然规律，不以人们的愿望为转移的。但是，怎样对待“老”的态度，不是自然规律，而是人们的主观意志。这是对待人生的态度，对人生的认识。每一个人都生活在一个社会、一个大群体之中。因此，每个人的生活目的和这个大群体的生存目的是一致的，否则，个人就孤立于群体之外了。当前我们的群体应该是整个中华民族，我们的生存、命运、前途、利害等都是和我们的民族休戚相关的。但是，人们对群体的理解却各自不同的：有的人把自己孤立于去1群体之外，有的人认为群体是自己的家庭。对群体的态度也就反映庞然大物的解释在对“老”的态度上，必然是因人而异了。

生命在于运动，运动是生命的一切。适当地运动可以增强体力、促进健康；而积极用脑、勤于思考、学习知识，脑细胞也在运动中生长，增加新的生命力。许多学者、艺术家、作家、科学家都是终生工作的。偷闲消极的人，反倒容易衰老。钱老肯定地说：“长寿从何处来？靠药补、食疗、靠遗传，这些都只能是一些补助的措施。实践证明：长寿关键靠自己。

要长寿就要说服自己。月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。生活中的波浪势必造成感情世

界的大起大落，控制不好就要折寿。试看有人被卷入感情的波澜而不能自拔，最后轻生折寿，他们的悲剧就在于不能说服自己。要学会说服自己，吃了亏不生气，应知“福兮祸所伏，祸兮福所依”的哲理。困难时不断调节心绪，真正驾驭自己的命运，这就为长寿打好了心理基础。

要长寿就要发现自己。人易于发现他人而往往忽略自己。生命中有一种巨大的潜能需要我们去发现。一个能够发现自己的人，就能不断调整自己、改造自己、更新期货保证金监控中心自己，从而发展、壮大和巩固自己。这就能战胜困难、疾病等，最终赢得长寿。

要长寿就要征服自己。羡慕他人、仿效他人而忽略自己的社会角色，这是人们最常见的缺陷，因此要学会用理智去开辟自己前进的方向。只有征服了自己，才能任凭花开花落、云卷云舒，都能用顽强的生命力去面对挫折、疾苦和不幸，才能唱出“郑铁学院真的还想再活五百年”的豪情。

。

钱老最后说：“体育锻炼要坚持不懈，因为体育是人生的一部分，它能给人以无比坚强的意志，一个人只有具备完整的人生，才会勤奋钻研、努力创新，才会有精力去实现自己的奋斗目标，从而为国家做出贡献”。

以上就是<https://www.882682.com/>小编为大家介绍钱伟长老人的长寿秘方是什么的内容，另外本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生方面的知识，感兴趣的朋友可以继续关注，以便让老人都能健康快乐的生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发