

# 陈嘉庚健康养生观及其实践的时代解读

林德时<sup>1,2</sup>

(1. 集美大学 陈嘉庚研究院, 福建 厦门 361021; 2. 集美大学 马克思主义学院, 福建 厦门 361021)

**[摘要]** 陈嘉庚一生重视养生问题, 对健康养生总结了独特的“养生八项原则”并躬身践行。归纳陈嘉庚在饮食养生、运动养生、心理养生、道德养生4个维度的丰富实践, 阐述陈嘉庚健康养生观在国民生命中心议题、民众寿命主要指标、运用中医中药、重视控烟限烟4个方面与健康中国战略的内涵存在契合, 对于拓展陈嘉庚研究、推进实施健康中国战略有一定的现实意义。

**[关键词]** 陈嘉庚; 养生观; 健康中国战略

**[中图分类号]** K 827 **[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1008-889X (2023) 05-0022-07

## 一、引言

习近平总书记指出:“要把人民健康放在优先发展的战略地位……加快推进健康中国建设。”<sup>[1]370</sup>在当今天下全球公共卫生事件突出和国内大健康观强化的双重语境下, 人类生命健康已经处于世界发展的中心议题, 成为衡量一个国家的经济发展和民众幸福感的尺度, 健康及生命问题与人民群众的获得感、幸福感、安全感, 与实现健康中国战略目标的关系也越来越密切。

华侨领袖陈嘉庚(1874—1961)一生不仅对祖国的卫生事业高度重视, “对卫生的认识独到、深刻, 也比较系统”<sup>[2]18</sup>, 而且对健康养生问题同样重视, 对健康养生也有独到的认识和实践。目前学界对陈嘉庚养生议题的研究成果极少, 已有研究存在缺乏结合当代卫生事件、没有详细研讨等局限。为了总结陈嘉庚有关健康养生言行的内涵和时代价值, 本研究以他在祖国的生活为主线, 着重探索陈嘉庚的养生实践路径及其健康养生观与新时代大健康观内涵的契合点, 以期在拓展陈嘉庚研究、弘扬嘉庚精神、促进实施健康中国战略等方面有一定的借鉴价值。

## 二、陈嘉庚健康养生观的基本内容

在我国传统文化语境中, “养生”是“卫生”的主要内容, 主要指通过食物、医药、养性等多种方式来预防疾病、维护健康, 以延长寿命。现代广义的“健康”, 不局限于人的身体没有疾病, 而且包括人的生理、心理及社会层面都要达到良好状态<sup>[2]18</sup>。在本研究中, 陈嘉庚提到的“健康”“养生”适用于以上含义。

陈嘉庚出生于第二次鸦片战争后, 早年生活在今厦门市集美区集美街道, 经历过两次世界大战, 在当时比较动荡的社会条件下能活到87周岁, 这既与他具有乐观向上的态度、宽以待人的胸怀、以和为贵的善心密切相关, 也与他有强烈的健康观念、重视体育锻炼、讲究卫生保健等因素分不开。他既重视个人的卫生健康, 也强调群体的健身强体, 他的一些理念及做法与当代推行的延年益寿、全民健身和健康中国战略颇有异曲同工之妙。

陈嘉庚晚年更加重视科学养生, 在结合自身的实际经历基础上, 于1945年(时年71周岁)总结出“养生八项原则”, 具体内容是:

一、吃的东西要清淡, 不宜油荤及辛辣刺激

**[收稿日期]** 2022-12-20

**[基金项目]** 集美大学陈嘉庚研究院重大项目(JGYJ202009)

**[作者简介]** 林德时(1965—), 男, 福建泉州人, 副教授, 主要从事中国近现代史、陈嘉庚精神研究。

之物。每餐多吃小菜及水果。

二、吃的东西要固定，而（且）按时，使之易于消化，那么排泄也按时而轻快。

三、各（个）人应有一种嗜好，可借此促进人生兴趣，使身心有所寄托。而最优嗜好，莫过于屋外轻微运动。

四、多晒太阳，多吃新鲜空气，不论晴雨要走路，或乘车，养成不怕风雨的习惯。

五、每日读报，对国家社会及种种开怀。

六、勿忧闷及事事乐观、多游历，看所合意的书籍。

七、打消复古思想及追怀往昔诸不适情绪，即“既往不咎”。

八、养成乐善义务习惯，凡事认定一息尚存，都是可以办到的，即使不幸物化，精神亦可长存不死<sup>①</sup> [3]168-169。

上述8项养生原则内容丰富，涉及饮食习惯、读书看报、运动步行、兴趣爱好、心理保健等多方面，是陈嘉庚关于健康养生的独到见解和对前期养生实践的总结，反映出他超前的健康养生理念，折射出他的生活情趣与精神境界，形成个性化的、合理的养生观，对他晚年的养生实践也有积极影响，可谓是他健康长寿的理论基础，在当下仍然具有一定的现实价值。

### 三、陈嘉庚健康养生的四维实践路径

现代健康最主要的三大理念是：生理健康、心理健康、道德健康。那么，对应这三大理念，养生包括生理养生（养生的基础）、心理养生（养生的核心）、道德养生（养生的关键），它们是从低层次向高层次递进的。本研究从生理养生（含饮食养生和运动养生两点）、心理养生、道德养生3个方面4个维度来解读陈嘉庚健康养生的独特实践路径，了解陈嘉庚健康长寿的积极因素，进而感悟他的坚强毅力和高尚品质。

① 此段文字引自陈碧笙、陈毅明所著《陈嘉庚年谱》（福建人民出版社，1986年），该书中注明此段文字的原文稿藏集美学校委员会。

② 事迹出自陈少斌的回忆文章《陈嘉庚二三事》，文中没有写陈嘉庚此次视察梅山学村的时间，笔者认为在20世纪50年代中期。参见：中国人民政治协商会议全国委员会，等，编。回忆陈嘉庚[G]。北京：文史资料出版社，1984：307。

#### （一）饮食养生：粗饭淡菜和起居守规律

饮食养生可简称“食养”，是以食养器（官），这是生理养生内容之一，也是我国中医学的传统养生之道。人们每天饮食是生活常事，如何合理地调配饮食，使之更有利于人体滋补、健康养生，越来越受到人们关注，在长期的实践中积累了丰富的经验。陈嘉庚在这方面学有所用，形成自己的饮食养生特点。

1. 起居出入守规律，饮食清淡恒坚持。陈嘉庚生活节衣缩食，粗饭淡菜，既不吸烟、不喝酒，也不喝咖啡，保持较好的生活规律。他的作息很有规律，5:30起床，做甩手运动；6:00洗澡；6:30吃早餐，然后就去工厂；17:00下班。每周有两三天下班后直接到怡和轩俱乐部吃晚餐，处理事务，至夜间12点才返家休息，另外四五天下班后回家吃晚餐，饭后又去怡和轩俱乐部处理事务，也是到晚上12点回家休息<sup>[4]412-413</sup>。

陈嘉庚的三餐力求简单节约，日常伙食安排为：早餐1杯牛奶、2个鸡蛋，午餐爱吃番薯粥（地瓜稀饭），晚餐1碗米饭、1碗番薯粥、1块红豆腐乳。下饭的菜一般是青菜、豆类、花生米、小鱼小虾等。当他招待重要客人时，才会加上炒米粉（接待客人的点心）、海蛎煎、煮芋头等家乡风味菜。1940年10月，陈嘉庚在集美视察，被问到吃饭的事时，回答工作人员说：“我想吃番薯粥，配豆豉和‘咸菜脯’（腌萝卜干），好久没吃家乡饭了”<sup>[4]414</sup>，炊事员就按嘱咐办，让陈嘉庚连声称好吃。

2. 自带午餐传佳话，洁身自爱心无愧。陈嘉庚奉行省吃俭用、简朴持身，不过生日，不大吃鸡鸭鱼肉，生活态度端正，对工作很敬业，曾严肃批评炊事员自作主张、未经请示买鸡做菜给他吃<sup>[4]416</sup>。有一次，他与随行人员乘坐汽车从集美前往福建省南安梅山学村视察，抵达梅山村外时，他通知司机停车，取出装着海蛎粥和油条的大保温瓶，和随行人员走到公路边，吃完午餐后才步行进村<sup>②</sup>。据说他外出时，这样自带午餐的

情形并不止一两次。陈嘉庚在70岁时认为：“自度生平对国家社会尚无罪恶，于财色嗜欲亦绝无污染，问心无愧。”<sup>[5]355</sup>这就是他自省自重、洁身自爱的内心表白。

## (二) 运动养生：坚持健身及步行游历

运动养生可简称“动养”，是以动养生，也是生理养生内容之一。陈嘉庚涉及运动方面的养生内容是比较多样化的。

1. 冷水洗澡精神爽，户外步行益健康。1919年9月，陈嘉庚在集美学校秋季开学式上讲话，举例说明用冷水洗脸、沐浴对皮肤和体质的好处，建议学校推广，以提高身体素质。他通过与林文庆见面了解到，林文庆采用冷水淋浴使身体素质由弱转强，于是他重视用冷水淋浴，自己亲身体验，把它作为体育锻炼、增强体质的重要途径，而且效果显著。

陈嘉庚在1945年总结了自己的运动健身经验：大约从1934年（即他自己写“逾年逾六十”）开始，“每早（约黎明五点钟后）在床上运动（辗转数十次稍稍用力）起后续行普通运动，计床上下运动约十余分钟。洗澡廿分钟，用毛巾擦全身数次，温冷水随意”<sup>[5]389</sup>。他通过这种自创的锻炼方式，觉得身体素质增强不少，“于今十余年裨益实多”。他对于这种养生法的解释是：“寒季人多怕冷，怠于起床，若在床上运动，则寒气减而热生，洗身后精神益清爽，不怕寒冷矣。”<sup>[5]389</sup>他还建议，如果能出门步行几千步，做一二分钟深呼吸，会更加有益身体健康。这种方法如同当今的户外健步走，仍有实用价值，值得推广。

2. 考察游历强意志，心旷神怡利健身。陈嘉庚一生在祖国大范围长时间的考察旅行有3次：第一次是1940年3月至12月，他率团回祖国慰劳考察，走遍祖国近20个省区，行程数万公里，为祖国抗战做出了重大贡献；第二次是1949年6月至1950年2月，他到14个省区参观考察，一路不辞辛苦，还将所见所闻写成沿途日记和沿途观感；第三次是1955年8月至12月，他到全国的16个省区考察，行程很紧凑，连随行人员都感到疲劳，但82岁的陈嘉庚状态并不差，一路精神良好，“这与先生的顽强意志和保持有规律的生活是分不开的”<sup>[6]74</sup>。

陈嘉庚1950年回国定居后，较长时间在家乡主持“两校”（厦门大学和集美学校）校舍的基建事宜。他亲自到工地现场检查工作，从集美坐渡船到厦门大学工地，定期到石料厂等现场解决问题。他每次持手杖走几里路，即使在晚年生病期间也会到工地巡查<sup>[6]14-15</sup>，这种毅力和责任担当精神令人肃然起敬。

## (三) 心理养生：善良宽容和淡泊乐观

心理养生是指从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的<sup>[7]</sup>。它要求人们对自己淡泊宁静，对他人善良宽容。善良、宽容、淡泊、乐观是现代心理养生的主要渠道，如何保持良好的情绪，是现代生活中越来越重视的问题。情绪的变化会直接影响人体内的各种生理活动，不良的情绪状态将会给人的身体健康带来不良后果。心存善良，就会乐于扶贫帮困、与人友好相处，心态坦然，因而善良成为心理养生的一种高级营养素。宽容是一种良好的心理品质，包含着理解、原谅和气度，学会宽容就会严己宽人，如同心理调节阀。淡泊就是恬淡寡欲，不追逐名与利，有较高层次的人生追求。乐观是一种积极向上的性格和心境，可以激发人的活力和潜力，化解危机渡过难关<sup>[7]</sup>。

陈嘉庚在心理养生的践行与当代人的要求十分相近。他一生热心慈善、淡泊名利，在国内外倾资兴学中，为大批学校建造了许多校舍，没有一处刻上他的名字或以他的姓名命名的，但他对待别人支持、赞助厦门大学的善举却铭记在心。他凡事从大局出发，维持公正，不喜欢别人为自己歌功颂德，从不为自己的名誉着想。例如，在1924年，他在新加坡得知集美学校师生和校友为纪念他50岁生日而募捐拟建造“介眉亭”一事，通过两封书信与集美学校校长联系，认为建亭祝寿是沽名钓誉，校长决定将全部款项退还募捐者。还有一次，他得知《南洋商报》拟刊登一则称颂自己的消息，立即要求编辑撤稿，并吩咐编辑以后不得刊登类似稿件，只能发表他的公开言论。

陈嘉庚乐观向上，处事不惊、坦然淡定，有健康的生活情趣与精神追求<sup>[8]15</sup>。在避难印尼爪哇期间，多次出现惊险场面，他都镇定自若、临

危不惧，并且以“置生死于度外”的大无畏精神完成专著《南侨回忆录》。他宣传并践行着“藉爱国猎高名，其名不永。藉爱国图私利，其利易崩”<sup>[9]155</sup>的警句，并且推己及人，使陈嘉庚修身自省的人格更趋完美。

#### （四）道德养生：诚实守信与勤劳节俭

道德养生是养生的关键。诚信和勤俭是道德养生的主要要求，陈嘉庚在这方面积极倡导，又长期践行，体现他修身养德的境界。

“陈嘉庚从小学习讲老实话、干老实事、做老实人，塑造着诚实谦逊的性格”<sup>[10]57</sup>，对“诚信”的真谛有深切的领悟，一生言必信、行必果，成为诚信的榜样。陈嘉庚所说的“诚”主要是指忠诚于祖国和人民，为人要诚恳，要取信于民。他指出无论个人、社会、国家事业的发展，全依赖“忠诚信义”，强调“我自信所能者仅为‘诚信公忠’四字”<sup>[11]305</sup>。他早年“替还父债”的故事，成为当时华侨社会的一大新闻，展现了青年陈嘉庚的诚信品格。1929年，他为公司分行重订章程，新章程许多页的眉头印有警句，呈现了他在诚实守信、文明经商方面的规定。陈嘉庚深谙“诚信”意蕴，表明他对中华民族传统道德充满着文化自信！

勤劳是中华民族精神的重要内容，节俭对于修身养德大有裨益。勤劳俭朴是中华民族的立身之本、传统本色。陈嘉庚信奉“勤能补拙，俭可养廉”的古训，毕生勤学、勤劳、勤奋，既有观念上的重视和强调，又有实践上的率先垂范、亲力亲为，踏实苦干例子俯拾皆是。他在厦门的“两校”、华侨博物院、集美鳌园的创办建设过程中，从选址、规划、绘图、监督、施工等，都亲自研究、裁定，倾注了他巨大的心血，向后人展示着陈嘉庚崇高的人格风范。

陈嘉庚不但吃苦耐劳，而且艰苦朴素，始终如一，他自年少时起就“守职勤俭，未尝枉费一文钱”<sup>[5]394</sup>。他重视节约原则，反对铺张浪费，不讲虚荣与排场，对自己与他人一视同仁。“陈嘉庚对于公益事业慷千金之慨，而对自身与家属用钱近乎苛求”<sup>[10]58</sup>。例如，他用过的家具和生活用品十分简陋，衣服、蚊帐、雨伞等都是反复修补的，床铺、沙发等老旧破损，生活的简朴甚至到了别人难以理解的地步。他对公司员工

郑重提醒：“财有限而用无穷，当量入以为出”“金玉非宝，节俭是宝”<sup>[9]158</sup>。他多次在集美学校的师生集会上演讲，进行勤俭节约教育。

陈嘉庚“养生八项原则”内容在上述4个维度养生实践中有不同程度的体现，有的内容互相交叉。在他身上，还蕴含着不务名、不居功、廉明为民的道德素养，这些修身养德、传统美德在新时代仍然具有正面宣传和积极倡导的价值。

## 四、陈嘉庚健康养生观与健康中国战略内涵的契合

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视健康中国建设，多次强调把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位，健康中国建设加速推进。陈嘉庚认为国民健康长寿与国家强盛具有重大的利害关系，这“与当下大卫生大健康观关系到国家发展战略高度的内容存在重要契合点”<sup>[2]22</sup>，他的健康养生观连同卫生健康实践，为我们在新时代实施健康中国战略提供了宝贵借鉴，具有推广价值和现实意义。

### （一）陈嘉庚强调国民生命的中心议题，与以人民健康为中心的新理念相契合

2016年，习近平总书记提出要“树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心”<sup>[1]372</sup>。之后不久，《“健康中国2030”规划纲要》就印发并开始实施<sup>[12]</sup>。党的十九大报告详细阐述了健康中国战略的具体要求，从国家战略的高度，描绘健康中国的蓝图。在2020年以来的新冠疫情防控过程中，党和政府坚持人民至上、生命至上的原则，人民的生命安全、健康权益得到了强有力保障。

在《南侨回忆录》中，陈嘉庚认为当时政府对国民卫生方面不够重视，民众因“不注意公共卫生，损害健康，促短寿命”<sup>[5]385</sup>，这种状况是不利于建国的。于是，他提出人民身体强弱、寿命长短与国家兴衰的关系极度密切，写了专论《住屋与卫生》。陈嘉庚后来又多次呼吁祖国应该着力提高民众的养生健康事项，以之建设强盛国家。陈嘉庚在回国观感文章中，把衣食住行问题作为建设新中国、改善人民生活的重要事项，与当今的围绕着每一个人的衣食住行和生老

病死进行全面呵护、以人民健康为中心的新理念高度契合,这也是他爱国主义精神内涵中爱自己同胞的重要体现。

### (二) 陈嘉庚强调民众寿命关系国家强弱,与健康中国战略寿命指标相符合

实现国民健康长寿标志着国家富强和民族兴旺。在《“健康中国2030”规划纲要》中,把人的平均寿命长短作为一项重要指标,其中第三章“战略目标”提出到2030年第一项目标就是人民健康水平持续提升,“人均预期寿命达到79.0岁”<sup>[12]</sup>。近年来,我国人均预期寿命持续提升,2015年为76.34岁,至2020年为77.3岁,最新的2022年9月初的材料显示,“人均预期寿命增长到78.2岁”<sup>[13]</sup>。按此速度,2030年达到预期寿命79.0岁的目标将能提前达到。

陈嘉庚认为,国民越长寿,越能为国家社会多做贡献,国家才会越来越强大。因而,他很重视国民身体的健康,希望能注意饮食习惯,争取延年益寿。1949年,陈嘉庚再次呼吁祖国民众应该注重卫生事项。他为广大民众不讲究卫生导致体弱多病而深感忧虑,说:“企盼民众通过讲究卫生、普遍提高身体健康素质,国家才能够逐步强盛起来。”<sup>[2]20</sup>另外,陈嘉庚反对早婚,认为早婚会损害身体健康,不利于长寿。

### (三) 陈嘉庚宣传并运用中医中药,与当代倡导促进中医药事业吻合

中医药是我们民族的瑰宝和国家医疗卫生事业的优势。习近平总书记关于发展中医药事业有不少论述,提出“要着力推动中医药振兴发展,坚持中西医并重”<sup>[1]372</sup>;他要求守正开新、扬弃继承,“使中医药健康养生智慧得以传播和推广,为健康中国建设作出新的贡献”<sup>[14]</sup>。为此,我们要认真贯彻落实《中华人民共和国中医药法》、中医药发展战略规划、“十四五”国民健康规划、党的二十大报告等文件的相关要求,深化国家中医药综合改革示范区建设,充分挖掘与发挥中医药的作用。

陈嘉庚重视弘扬中华民族国粹,重视中医学,经常不失时机地向民众宣传祖国医学的奇妙。这方面他有以下几个突出的举措:(1)征集药方,印送《验方新编》。陈嘉庚20多岁时,于新加坡视《验方新编》为济世益民药书,“乃

备款托香港友人汇往日本定印,每本三角,前后数次,共印六七千本”<sup>[5]1</sup>奉送给民众;后来不惜花钱在中国各地登报征求药方,请人把新药方编辑,委托代印、赠送民众。(2)推荐和配制“五香丸”。他在《住屋与卫生》中向民众推荐治胃良药“五香丸”,以他自己的胃病“照方采服,立见功效”<sup>[5]390</sup>加以推介;1950年回国定居后,看到有些人患胃病,就据医书大量配制“五香丸”,无偿地供群众索取服用,体现出他的慈善济世精神。(3)陈嘉庚公司成立中西制药厂,注重创新中药生产,改良传统配方,生产种类繁多的传统中药制品,产品销往南洋及祖国各地。(4)以石雕形式宣传养生保健知识,在集美鳌园的石雕图案中,包括可以列入中药材的天仙子、党参、使君子、枸杞子、北参、五味子等,还包括起居洗漱等图,对于提醒参观者要强化卫生保健意识、加强健康养生锻炼以提高身体素质,为国家建设多做贡献起了正面导向作用<sup>[2]21</sup>。

### (四) 陈嘉庚重视控烟限烟并提出议案,与健康中国的控烟规划措施契合

吸烟是当今世界公认有碍健康的行为。党的十八大以来,我国对控烟工作加速推进,发布相关通知文件加以施行,包括要求领导干部带头在公共场所禁烟、制定“十三五”卫生与健康规划等;将控烟工作作为重要内容加以推进,纳入国家慢性病防治规划;提出“开展控烟限酒”,加大控烟力度,提高控烟成效,深入开展控烟宣传教育,等等。

陈嘉庚一贯反对吸烟,提出多种限制种烟、吸烟的理由及措施。在《新中国观感集》中有一篇《烟枝问题提案》,写到烟枝(即香烟)“对卫生上不但无裨益,尚能损害健康”<sup>[15]38</sup>,他提出限制烟枝的3种办法:限制种烟;增加烟枝税;禁止未成年者吸烟,劝成年者自动节制,及勿作应酬品。

在政协第一届全国委员会第一次会议上,他提出7项议案中第三项是“增加纸烟税率并停止公务人员之配给案”,提出的理由是:“纸烟一物,无益身体,有害健康。”<sup>[15]98</sup>并建议公务人员应逐渐减吸,办法一是增加纸烟税率,迫使吸烟者逐渐减吸至戒除,办法二是应立即停止为公

务人员配给香烟。在第一届全国人民代表大会第一次会议上，陈嘉庚提出的提案中第三项是：“我国对纸烟征税甚轻，似于烟之危害，尚乏注意……”<sup>[15]98</sup> 总之，陈嘉庚有关限制种烟面积、提高纸烟税、禁止未成年人吸烟、禁止用纸烟作为应酬品等都具有历史意义和现实借鉴价值。

## 五、结 语

陈嘉庚的生活方式与他的身份地位、经济实力、生活环境不相匹配，这却是他清廉自律、延年益寿的重要因素，使他直到晚年仍保持着康健的体魄和旺盛的精力。他的饮食生活习惯是与现代饮食要求和养生原则相契合的，例如：早餐吃好、晚餐吃少，粗细搭配、荤素均衡，限酒戒烟等；同时与现代健康理念的四大基石——合理膳食、适量运动、限酒戒烟、心理平衡<sup>①</sup>的内涵很相似。当今倡导良好生活方式、减少烟酒的危害，陈嘉庚反对吸烟、提出限烟的理由及措施等。在新冠疫情防控中，中医药发挥重要作用，广大民众医疗卫生健康意识及行动自觉迅速提高，更彰显陈嘉庚健康养生观的前瞻性、超前性，值得当代人思考学习。

实现全民健康任重道远，未来可期。陈嘉庚的健康养生观富有高度、内容丰富，其一些实践举措不论属于中医健康养生还是爱国卫生实践，都具有很强的可操作性和积极因素。他的观点及实践与新时代健康中国战略部分内容的契合，突出以人民健康为中心的时代话题，值得进一步研讨与借鉴。为此，我们应当学习陈嘉庚的预见性、全局性眼光，学习他以祖国利益为重的主人翁态度，学习他贵在坚持的毅力，多方面弘扬以爱国主义为核心的嘉庚精神，做好自己健康的“第一责任人”，为促进全民族卫生健康事业、健康中国建设做出应有的贡献。

## [参考文献]

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政：第2卷 [M]. 北京：外文出版社，2017.
- [2] 林德时. 内涵、贡献与启示：陈嘉庚卫生观的当代解读 [J]. 集美大学学报（哲学社会科学版），2021（2）：18-23.
- [3] 陈碧笙，陈毅明. 陈嘉庚年谱 [M]. 福州：福建人民出版社，1986.
- [4] 王增炳，骆怀东. 教育事业的陈嘉庚 [M]. 北京：教育科学出版社，1989.
- [5] 陈嘉庚. 南侨回忆录 [M]. 新加坡：南洋印刷社，1946.
- [6] 张其华. 陈嘉庚在归来的岁月里 [M]. 北京：中央文献出版社，2003.
- [7] 心理养生 [EB/OL]. (2021-11-29) [2022-09-10]. <https://baike.baidu.com/item/心理养生/5894682?fr=aladdin>.
- [8] 张培春. 陈嘉庚的生活情趣和精神追求 [J]. 集美大学学报（哲学社会科学版），2007（2）：5-10.
- [9] 王增炳. 陈嘉庚教育文集 [M]. 福州：福建教育出版社，1989.
- [10] 林德时. 论嘉庚精神的基本内涵 [J]. 江西社会科学，2000（6）：56-59.
- [11] 陈嘉庚. 陈嘉庚言论集 [M]. 新加坡：星洲南侨印刷社，1949.
- [12] 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》 [EB/OL]. (2016-10-25) [2022-09-10]. [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [13] 白剑峰. 党的十八大以来卫生健康事业发展取得显著成就 [N]. 人民日报，2022-09-08（2）.
- [14] 刘洪，李文林. 习近平关于传承和发展中医药文化遗产重要论述的时代价值 [J]. 南京中医药大学学报（社会科学版），2021（3）：172-176.
- [15] 陈嘉庚. 新中国观感集 [M]. 新加坡：南洋华侨筹赈总会，1950.

<sup>①</sup> 世界卫生组织在1992年《维多利亚宣言》中，提出健康四大基石，即合理膳食、适量运动、限酒戒烟、心理平衡，这四大基石是保健养生的指南。

## A Modern Interpretation of Tan Kah-kee's Health Preservation View and Practice

LIN Deshi<sup>1,2</sup>

(1. Tan Kah-kee Research Institute, Jimei University, Xiamen 361021, China;

2. School of Marxism, Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:** Tan Kah-kee attached great importance to health preservation throughout his life, summed up the unique “eight principles of health preservation” and practiced it. The paper summarizes Tan Kah-kee’s rich practice in four dimensions: diet health, exercise health, psychological health, and moral health. This paper expounds that Tan Kah-kee’s concept of health preservation is in line with the connotation of the Healthy China Strategy in four aspects: the central issue of national life, the main indicators of people’s life expectancy, the application of traditional Chinese medicine, and the emphasis on tobacco control and tobacco restriction. This paper has practical significance for expanding Tan Kah-kee’s research and promoting the implementation of the Healthy China Strategy.

**Key words:** Tan Kah-kee; health preservation view; Healthy China Strategy

(责任编辑 冯庆福)

### 《集美大学学报 (哲学社会科学版)》 被评为 “全国高校优秀社科期刊”

近日, 全国高等学校文科学报研究会公布了第七届高校社科学术期刊质量检查与评估结果, 《集美大学学报 (哲学社会科学版)》 被评为 “全国高校优秀社科期刊”, “非物质文化遗产研究论坛” 栏目获得 “特色栏目奖”。

《集美大学学报 (哲学社会科学版)》 创刊于 1998 年, 双月刊, 主要栏目有 “马克思主义理论与实践研究” “陈嘉庚研究” “非物质文化遗产研究论坛” “经济与管理” “语言与文学” 等。《集美大学学报 (哲学社会科学版)》 已连续三届获得 “全国高校优秀社科期刊” 称号, “非物质文化遗产研究论坛” 栏目连续两届获得 “特色栏目奖”。