

江苏省



医药学院 610 2 10032306



长寿

如皋

CHANGSHOU RUGAO



方志出版社



医药学院 610 2 10032306

长寿如皋

CHANGSHOU RUGAO

如皋市档案局（馆） 编



 方志出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

长寿如皋 / 如皋市档案局编. ——北京: 方志出版社,
2009.7

ISBN 978-7-80238-547-4

I. 长… II. 如… III. 长寿—保健—经验—如皋市
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112907 号

长 寿 如 皋

编 者: 如皋市档案局

责 任 编 辑: 陈 颖

出 版 者: 方 志 出 版 社

(北京市建国门内大街 5 号中国社会科学院科研大楼 12 层)

邮 编 100732

网 址 <http://www.fzph.org>

发 行: 方志出版社发行部

(010)85195814 85196281

经 销: 新华书店总店北京发行所

法 律 顾 问: 北京市大禹律师事务所

印 刷: 南通超力彩色印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

字 数: 256 千

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 0001——8000 册

ISBN 978-7-80238-547-4/K·234

定价: 51.90 元

·版权所有 翻印必究·

序



南通市人民政府副市长
中共如皋市委书记

陈惠娟

《长寿如皋》一书掀开了古老而又神奇如皋的面纱，全书浓缩了博大精深、源远流长的如皋长寿文化，值得一读。

长寿是人类永恒的梦想。始皇求长生，琅琊筑台，派遣徐福渡海，入仙山求取长生不老药，给后人留下了无数传奇。翻开坊间流传的明代大型神话小说《西游记》，大唐玄奘和尚西天取经，一路万障千难，众多妖魔的三尺垂涎，居然也多缘于对长生的向往。祈望长寿，绵延执著，简单而又迫切，亘古以来，似乎一直就是如此。

时至今日，世人对于长寿依然满怀好奇，长寿老人特别多的地方，人们总是想去一探究竟。素有“金如皋”之称的江苏如皋，由此以另一个角度进入大众视野。如皋百岁老人多久负盛名，联合国规定长寿地区的标准是每百万人口中有百岁老人的占比为0.75人/万（75位）以上，如皋百岁老人占比远远高于联合国标准。

被誉为世界长寿养生福地的江苏如皋，同时在中国六大长寿之乡之中占据一席之地，与广西巴马、湖北钟祥、四川乐山、新疆克拉玛依、辽宁兴隆相比，

如皋显得异军突起，独具特色。作为沿海唯一的长寿之乡，这里地处长江中下游平原，工农业相对发达，经济繁荣，人口稠密，不同于其他长寿之乡或隐藏于偏僻山区，或置身于高寒地带，多远离现代都市文明，放眼全世界，也属极其少见的范例。

一方水土养一方人，生活在这片土地上的人们无疑是幸运的。历代如皋长寿名人辈出，三国时期东吴名将、如皋长寿乡贤吕岱92岁官封大司马，96岁辞世，归葬县东南高阳荡，堪称当时的世界奇迹；1700多年后的今天，如皋的百岁老人已超过250人，当代如皋人平均寿命已达76.8岁，如皋着实让世人瞩目，的确是最宜居的长寿养生福地。

国际上公认遗传基因、地理与生活环境、社会背景、饮食习惯是长寿的四大关键因素。长寿如皋得益于大自然赐予的良好环境；合理的饮食搭配、生活规律、劳动习惯，也是如皋寿星多的重要因素；乐观则是如皋长寿老人的另一个突出特点。

长寿则是一种古老的智慧，简单中蕴涵博大深奥。个人的长寿是健康快乐，社会的长寿是和谐安宁。透过长寿，人们看到雄浑壮丽的风景、醇厚文明的画卷，长寿老人们以纯真自然的本性折射出社会的和谐与冲突，他们顺着社会发展的脉络找到自己的方向。

《长寿如皋》的编辑出版，使若干年研究精华在此一聚。这本书独树一帜，追溯了如皋长寿历史与渊源，描述了如皋长寿现状，从气候、水文、土壤、物产、微量元素等自然环境因素，饮食、婚姻家庭、劳动运动、心理等社会因素角度进行研究，探讨如何抵抗和延缓衰老、战胜现代生活带来的种种影响，引领我们回归原点，以澄静朴实的感受为追求，舒缓心灵，撼动人心，对减少疾病困扰、促进健康长寿起到积极的作用。

时代发展到今天，长寿已经是一个世界性的科学研究课题。现实生活中很多看似微小的事情，却在影响着人的健康和寿命，仅仅拥有高龄并不是终极目标，如何享有高质量、健康、独立的生活才是关键。研究长寿，更重要的是探寻长寿的深层社会意义，提醒人们珍惜自然环境、珍惜社会和谐、珍惜生命、珍惜自我，提醒人们修身养性、培本固根。

《长寿如皋》一书是对长寿的研究，是对如皋的展示，将给人以启迪，给人以虔诚，给人以信心。

品读《长寿如皋》，享受健康人生。

祝愿天下所有人长寿幸福！

祝愿人类社会平安和谐！

2009年8月



目 录

序

第一章 如皋长寿现象

- 第一节 概 况 (2)
- 第二节 长寿老人的分布 (5)
- 第三节 “长寿之乡”的诞生 (16)
- 第四节 “长寿之乡”的启迪 (24)

第二章 如皋长寿溯源

- 第一节 长寿类型 (29)
- 第二节 长寿历史遗存 (36)
- 第三节 政府助推寿星频出 (45)

第三章 如皋长寿与气候

- 第一节 气候特征对比分析 (50)
- 第二节 呵护气候环境 实现人天和谐 (55)

第四章 如皋长寿与饮用水质

- 第一节 养成科学的饮水习惯 (59)
- 第二节 长江——如皋人的生命之源 (62)
- 第三节 旧时如皋人的饮用水 (63)
- 第四节 开辟水源 改善水质 (66)

第五章 如皋长寿与土壤

- 第一节 数据来源与研究方法 (76)



第二节 结果与探讨	(78)
第三节 结 语	(84)

第六章 如皋长寿与绿色生态

第一节 绿色植被的功能	(86)
第二节 如皋境内的绿色植被	(90)
第三节 盆景艺术饮誉海内外	(107)
第四节 绿色满园人添寿	(112)

第七章 如皋长寿与饮食

第一节 物产多样 营养丰富	(118)
第二节 平衡膳食 合理营养	(126)
第三节 烹饪调理 美味助寿	(134)
第四节 名菜佳肴 享誉中外	(141)
第五节 名优副食 科学制作	(156)

第八章 如皋长寿与微量元素

第一节 微量元素环境调查	(164)
第二节 富硒食品与人体健康	(172)

第九章 如皋长寿与家庭婚姻

第一节 长寿与家庭	(180)
第二节 长寿与婚育	(186)
第三节 长寿与经济	(190)

第十章 如皋长寿与运动

第一节 运动有利健康	(195)
第二节 劳动增强体质	(199)
第三节 体力劳动的健身效应	(205)



第十一章 如皋长寿与心理健康

- 第一节 心理现象是大脑的功能 (210)
- 第二节 心理健康的基石 (215)
- 第三节 心理健康的营养素 (222)
- 第四节 如皋老人寻觅快乐 (226)

第十二章 如皋寿星风采

古 代

- 三国东吴名将吕岱 (234)
- 北宋著名学者、教育家胡瑗 (235)
- 高风亮节的诗文家冒襄 (236)
- 文化巨人李渔 (238)
- 清节自励的尚书戴联奎 (239)
- 救死扶伤的官医薛宝田 (240)
- 礼让农夫的清官沈岐 (240)

近 代

- 书文养心的冒广生 (241)
- 苏中君子何景平 (241)
- 抗日干部摇篮的校长赵耀如 (242)
- 战火中从容教学的赵敦驹 (242)
- 心胸开阔的袁亮工 (243)
- 博士之母李王岸佛 (244)
- 早年党员陆植三 (245)
- 养生有道的葛克信 (245)
- 爱国爱教宗师妙善大师 (246)
- 教育学者沈灌群 (247)



长寿如皋

CHANGSHOU RUGAO

早期我党革命家朱其文	(248)
当 代	
煤田地质学家韩德馨	(248)
核物理学家胡济民	(249)
积极投身革命的宋邦平	(250)
战功卓著的许映泉	(250)
华裔科学家闵乃大	(251)
“万能博士”许大同	(252)
计算声学专家李定	(253)
上海警备区副政委阮武昌	(254)
测绘专家沙铨	(254)
忠诚教育事业的赵敦富	(255)
香袋老寿星陈邦英	(255)
爱国从教的寿星刘镜寰	(256)
乐于助人的寿星周桂树	(257)
爱读书的寿星袁琼英	(259)
军人之父寿星金桂荣	(261)
最佳风采寿星韩秀芳	(261)
编后记	(263)

第一章

如皋长寿现象



长寿乡揭牌仪式

第一节 概 况

一、地理位置

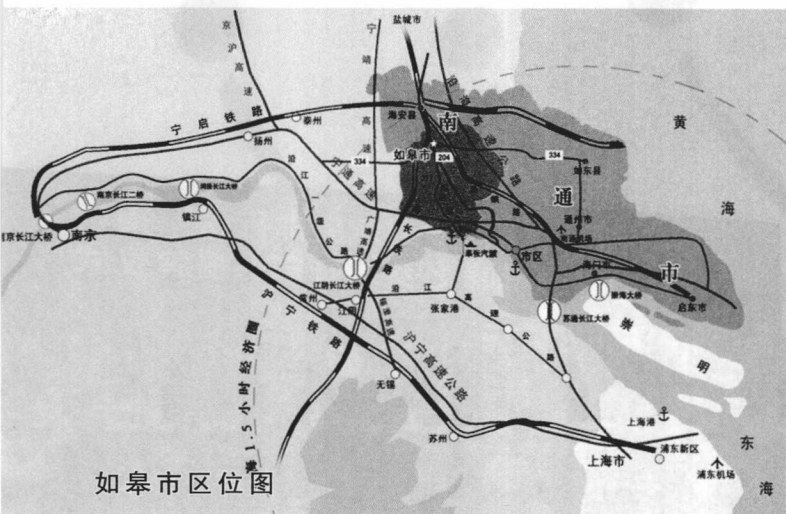
如皋位于江苏省中东部,长江金三角北翼,北纬 $32^{\circ}00' \sim 32^{\circ}30'$, 东经 $120^{\circ}20' \sim 120^{\circ}50'$, 属长江三角洲,为海相、河相沉积的沙嘴、沙洲冲积平原。成陆最早地区距今 6000 余年,滨江圩田和江中沙洲近百年方始形成。总面积 1476.9 平方公里,人口 145 万人,通扬河、如泰河、龙游河纵横交汇,204 国道、新长铁路、盐通高速公路、316 省道穿境而过。

如皋东濒黄海,南临长江,与上海、苏州、无锡隔江相望,是江海平

原最早见诸史册的古邑,民国时期中华神州第一大县,中国沿海首批开放城市,江苏省沿海开发的重点县(市),有江苏历史文化名城、中国花木盆景之都、世界长寿养生福地的美誉。

如皋地势由西北

向东南稍有倾斜,海拔 2 米~6 米,地形略呈椭圆形,明代如皋知县李衷纯称其“形如覆釜”,即似倒置的铁锅。由于成陆时间不同,土层结构及土壤质地不尽一致。中西部为高沙土,土质较差,是由质地较粗的江淮冲积物发育而成;南部沿江地区和东部通扬河地区土质较好,属长江河漫滩平原,成陆历史在 2500~1500 年之间。垦殖历史悠久,生物资源种类繁多,种植业和养殖业比较发达,较珍贵的动植物资源和中药材资源



丰富。

二、长寿之乡现状

长寿之乡如皋,经济繁荣、人口稠密是世界少见的地处平原的长寿地区,人们称它为“金三角长寿明珠”。全市人口老龄结构构成比全部超过了联合国关于人口老龄化、长寿地区所规定的各项指标。2008年10



月,如皋市被中国老年学学会命名为“中国长寿之乡”,正式跻身全国六大“长寿之乡”的行列。

联合国规定14岁以下人口(儿童)占总人口比例低于30%为人口老龄化社会的标准之一。2000年,全市14岁以下人口数为26.35万人,占总人口的18.17%,远远低于联合国规定。最近几年,如皋人口出现负增长,儿童人口构成比呈下降趋势;65岁以上人口总数为16.77万人,占同期人口总数的12.31%,高于联合国规定65岁以上人口总数大于7%确定为人口老龄化的标准。

如皋人口不仅呈现老龄化、高龄化,而且有加速发展的趋势。2002年,如皋80岁以上老年人40000多人,90岁以上老年人4600多人;全市人口平均寿命76.8岁,高于全国人口平均预期寿命(71.0)5.8岁,比世界平均水平高9.59岁,这表明如皋已全面跨入长寿地区行列。

如皋百岁老人人数居全国同类地区之首。2002年5月1日,据如皋市公安部门提供的户籍数据显示:如皋有百岁老人172人(含虚岁),百岁老人总数在全国县(市)中遥居榜首。近年来人数逐年递增,2003年

为 195 人(含虚岁),2004 年为 209 人(含虚岁),2005 年为 235 人(含虚岁),2006 年为 241 人(含虚岁)。2007 年百岁老人为 251 人(含虚岁),万人占比 1.73,远远高于联合国规定的长寿地区(0.75 人/万)的标准,更高于全国公布的长寿之乡(0.3 人/万)国内标准;当年,95 岁以上老人 2097 人,90 岁以上老人 5800 人,80 岁以上老人 4.9 万人。

近年来,如皋市充分发掘长寿资源,着力打造长寿品牌,其独具特色的长寿现象,日益受到国内外广泛关注。到 2008 年底,全市 100 岁以上的老人 252 位,80 岁以上老人 44139 人,在总人口中所占比例远远高出全国平均水平。居民平均预期寿命高出全国平均值近 6 岁。“长寿之乡”的美名,进一步促进了如皋经济社会的又好又快发展,如皋市先后跻身中国明星县(市)、农村综合实力百强县(市)、科技百强县(市)等先进行列,相继获得“中国优秀旅游城市”、“国家级生态示范区”等多项荣誉。2008 年 7 月,中国老年学会根据如皋市的申报,委托北京美兰德信息公司对申报的所有百岁老人进行了实地调查,同时随机抽样核实了部分 80~90 岁的老年人,认定各项指标均达到“中国长寿之乡”的标准。经过专家评审和网上公示,决定正式授予如皋市“中国长寿之乡”称号。10 月 6 日下午,在如皋大寿星园召开的首届“中国十大寿星排行



榜”揭榜仪式上,原民政部党组成员、原全国老龄办常务副主任、中国老年学学会会长李本公介绍了如皋获得“中国长寿之乡”称号的评比情况,为中国长寿之乡(如皋)揭牌,并将中国长寿之乡称号荣誉证书授予如皋市市委副书记、市长姜永华。如皋成为名副其实的“长寿之乡”之后,必将进一步重视老龄事业,进一步放大长寿品牌效应,促进经济社会持续快速发展。



第二节 长寿老人的分布

如皋百岁长寿老人遍及全市各个镇村、各个领域。他们中的一部分,有的是长期奉献教育的教师,有的是一生参禅悟道的道人,而大部分则是散居各个乡村的普通劳动者。他们有的居住在条件较好的东部地区,有的则生活在相对贫穷的西部高沙土地区;有的分布于十年九荒的村庄,还有的生存于靠打莲花为生的“讨饭庄”;有的人一辈子生活于盐碱地成为寿星,有的人一辈子生长于高沙土活到天年。他们中,有一辈子从事农业劳动、操持家务的妇女,有长年在大户人家卖身为奴、作佣做工的男性,他们的一生经历了无数坎坷,却顽强地活着。

长寿老人的性格因人而异千差万别:绝大多数长寿老人性格开朗乐观、性情谦和、乐于助人;也有少数老寿星,个性较强,脾气暴躁,但意志坚强。寿星的兴趣爱好广泛,有爱热闹的,也有爱幽静的;有爱养鸟的,也有爱外出旅游观光、走亲交友的。在饮食习惯方面,绝大多数长寿老人,粗茶淡饭,不挑食,不饮酒,不吸烟,也有少数人饮少量米酒、甜酒,个别老人还喝点白酒。在众多老寿星中,有一个共同特点:就是年轻时对事业执著追求,做过教师,有工作的长寿者,在事业上有成就;从事劳作的长寿老人,他们以田养命,不论多苦、多累、多难,总是千方百计争取好收成,对自己的生活充满希望,农业丰收、生活稳定是他们终生的信念。

一、“讨饭村”的寿星多

东陈镇,历史上是如皋穷得出奇的地方,这地方土地贫瘠,且多为盐碱地,长着稀疏的芦苇,即使有部分田地可耕种,也是产量极低,每遇干旱雨涝便无法抗御,因此不少人便外出乞讨,是远近闻名的“讨饭村”。如皋有句顺口溜:“穷丁堰,富林梓,讨饭子东陈。”说的就是此事。



如今东陈这块穷地方不仅人民生活普遍接近小康，而且出了4位百岁老人。百岁老人吕玉英，女，住该镇冯保村九组，婚后生一子六女，年轻时靠种几亩薄田，收入远远不够支配，加上公婆身体有病，欠下一笔债务。吕老太忍痛卖掉娘家陪嫁，还要躲避战火，新中国成立后生活才逐步改善，想不到还能成为百岁老人，吕老太逢人便说：“全是托共产党的福啊！”103岁寿星钱长英，文盲，住该镇杭桥村七组，因家境困难，小时给人家做小媳妇，生了六男一女，一家九口人生活很困难，讨过饭，帮大户人家做临工以维持生计。新中国成立后，国家兴修水利，她家乡土壤改良了，生活一天天好起来，她说做梦也没想到生活这么好，还成了百岁老人。她现在心情好，爱唱歌，天不亮就起身劳动。像钱长英这样的小媳妇、讨饭穷人成了百岁老人，在东陈镇还有不少。群众纷纷夸赞说，开大河，引江水，水变甜，碱消失，田变肥，产量高，人长寿。

二、寿仙偏爱莲花村

如皋市西乡的老卢港，杂草丛生，有许多穷村庄，住着不少的穷人。旧时土地贫瘠，地势低凹，加之水利条件差，遇大雨无法排涝，常年积水，成了草荡田。当地有句顺口溜：“三天好太阳，田间显盐霜。三天下大雨，良田成草荡。”遇有大灾年，不少人家便外出“打莲花”乞讨谋生。民间曾流传着这样一段顺口溜：“刘家庄靠港子（比较富的村庄），不打莲花吃幌子（幌子：即没有的土称）。”就是这个有名的穷地方，新中国建立后由于兴修水利，疏浚了焦港，实现了河网化，农业产量逐年提高，人民生活不断改善，并出现了4位百岁老人，现在



寿星卢袁氏

此地已分别属高明镇和常青镇。

百岁老人卢袁氏，1901年6月出生，2002年101岁。老人现在五代同堂，媳妇孝顺，一家人和睦相处，其乐融融。这里打莲花说书的人多，老人就是个说书高手，喜欢听说书、看乡戏，



有过耳不忘的本领。老人性格随和,左邻右舍常和她相聚一起请她说一段书,这也许是受旧时附近村庄许多人爱打莲花说唱习惯的影响。老人一生勤劳,是理家的好手。现在每天还注意活动手足锻炼身体,平日粗茶淡饭,豆腐每日必吃,有时也喝点红酒,目前身体健康生活自理。

百岁老人汪如凤,女,1899年11月出生,住高明庄小庄村,清贫的生活迫使她什么活都干过,如耕田、耙地、到地主家打短工、做佣人等。现在老人与孙子住在一起,过着平淡简朴的生活。老人为人谦和,邻里子孙尊敬她,平时老人还做些家务活,生活富足。

百岁老人丁卢氏,女,1903年5月生,住常青镇楼冯村六组。旧时,不仅生活困难,还因动荡的战乱而东躲西藏、担惊受怕,新中国建立后过上了幸福生活。老人与三儿子住在一起,儿孙们对她十分孝顺,一家四代同堂,其乐融融。

百岁老人沈中英,1902年2月4日出生,她爱清洁,讲卫生,晚年勤劳不辍。

当年如皋西乡草荡村里的老人们每每忆往昔比今天,总是赞不绝口:穷草荡,大变样;大雨止,水排光;驼背田,栽了秧;大灾年,粮满仓;谷囤高,人寿长。

三、长江边的寿星王

长江镇以及临江的石庄镇出了多位百岁老人。长江镇永安村五组刘万俊,1898年10月生,自幼家境贫寒,以种田为主,兼收购蒲草运至南通、上海出售,沿途要严防强人和兵匪之乱。新中国后江港堤防修筑坚固,农业生产稳定高产,他安心种田享福,活至百岁以上仍神志清楚,听力很好。长江镇三洞口村丁吴氏,女,1903年6月生,2002年百岁。三洞口村是永安沙北翼常被洪水侵袭的地区。新中国后这里堤防坚固,水旱保收,人心安定。丁老太脾气好,从不发怒,最后百岁而终。张华氏,女,生于1897年12月21日,住长江镇五零村14组。老人自幼家境贫穷,她辛勤劳作把三个子女培养成人,自己活到百岁,安定的生活使她



性格开朗,遇事冷静且从不与人争执。五零村,1950年围垦而成,垦前这里与江东营房、郭园的东夹漈相隔,夏季奔腾的江水令人生畏。以前常有人从此涉江而过,江堤常有决堤。五零围垦后,人民安居乐业,人寿年丰。百岁老人赵细珍,女,1902年4月9日生,住长江镇常青村,一生务农,老人爱吃蔬菜、荤菜、水果等,尤喜鱼类。这些在长江大风大浪中成长的百岁老人,对沿江筑堤、保坍、防汛、抢险的情况十分熟悉,深深懂得生活在江边的人们与江水搏斗的艰难,体会到人民政府对老百姓无微不至的关怀,同时有着知足常乐的健康心态。

四、“金三角”的寿星群

九华镇南临长江,东连南通,是如皋的“金三角”,地理环境特殊。全镇由三个不同类型的乡合并而成,即由老岸高而不沙的九华乡,纯圩田的营防乡和通扬河西粘土的龙舌乡合并而成。长江水可以通过大小河流,灌溉全镇所有的土地,尤其是九华乡的高沙土田地。由于长江水的直灌,其中的部分高沙土地也就不那么“沙”了。因此,这个镇的经济条件较西部地区富裕。

如皋特有的这块“金三角”历史悠久。20世纪三四十年代,长江水通过弯弯曲曲的碾砣港流经九华镇(包括原九华乡、龙舌乡、营防乡三个小乡)的所有沟港,农副产品、水产品非常丰富。鱼、虾、蟹、鳖、贝类遍布镇内大港小河,一年四季都有捕捞。营防乡盛产的长江四鲜(刀鱼、鲥鱼、鲢鱼、河豚鱼)产量很高,产季市场普遍供应。而且这些江鲜,也是民间老百姓餐桌招待贵客的高档菜肴。龙舌乡的河港既深又宽,江水流至这里便渐缓,河水碧透,盛产河蟹既大且肥,闻名通沪,是最好的下酒菜肴,许多友人常笑称吃两只大螃蟹就腻了,可见其蟹之肥大。九华的黄芽菜(又称大白菜)历史上直销上海,是上海市民喜爱的畅销蔬菜。每年产季常有大木船停泊在九华边境大港虾儿桥一带码头上装货,连续几个月热闹非凡。20世纪40年代,九华乡是苏中根据地,上海、南通、天生港、平潮仍被日伪控制,通过敌人封锁线很不容易。大木船是苏中根