



瀛洲 长寿之道

『瀛洲长寿之道』编委会



瀛洲 长寿之道

『瀛洲长寿之道』编委会

图书在版编目 (CIP) 数据

瀛洲长寿之道/《瀛洲长寿之道》编委会编. —上海: 上海人民出版社, 2010
ISBN 978-7-208-09655-4

I. ①瀛… II. ①瀛… III. ①长寿—研究—上海市
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 220326 号

责任编辑 毛志辉
技术编辑 伍贻晴

瀛洲长寿之道

《瀛洲长寿之道》编委会 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

浙江新华数码印务有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 17 插页 6 字数 268,000

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-20,000

ISBN 978-7-208-09655-4/R · 50

定价 29.00 元

中国长寿之乡

蒋心华题



《瀛洲长寿之道》编委会

总 顾 问：杨振武

主 任：宋 超

副 主 任：周卫杰 裘 新 徐 炯 陈保平

委 员：施建华 林 杰 朱建江 林罗华
王为松 姜 迅 宋炯明

特邀顾问：陈伟峰

序

崇明成为全国第15个“中国长寿之乡”，更是全国第一个“长寿之岛”，这是崇明之喜、上海之荣。

崇明由万里长江泥沙积聚而成，自唐朝聚沙成洲至今有1300多年历史，素有“东海瀛洲”之称。环江靠海的地理位置，原生净土的自然环境，温和湿润的海洋性气候，造就了崇明这一方不可多得的“宝地”。崇明的良好生态环境，既源于地理优势，更是靠坚持走科学发展道路。围绕“建设成为世界一流生态岛”的目标，崇明大力加强生态环境建设，优先发展资源节约型、环境友好型产业，积极探索人口、资源、环境协调发展之路。今天的崇明，森林覆盖率达20.8%，生活垃圾无害化处理率达98%以上，污水处理率达80%以上，已建设成为国家级生态示范区。

崇明人长寿，不仅得益于良好的生态环境，也同其内涵丰富的地域文化有关。就饮食文化而言，崇明白山羊、老毛蟹、白扁豆、刀鱼、金瓜等闻名遐迩，农家自酿“老白酒”已有700多年历史。崇明人饮食清淡，田间地头的各类蔬菜，是最好的绿色食品，也是百姓餐桌上

的最爱。崇明民风淳朴，邻里和睦，民间还有唱山歌的传统。崇明人心态平和，勤劳俭朴，敬老爱幼代代相传。

进入新世纪，上海人口老龄化程度不断提高，我们必须更加积极地发展老龄事业，努力让全市老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。崇明在推进经济社会发展的进程中，十分重视老龄工作。近些年，崇明的社会保障体系不断健全，养老服务设施大大改善，为老服务体系建设稳步推进，老年人精神文化生活日益丰富，全社会敬老爱老助老的氛围更加浓厚。这应该是除了生态环境和地域文化之外，崇明人长寿的又一重要原因。

去年11月，解放日报、文汇报、新民晚报组织记者蹲点崇明，对岛上100位长寿老人的生活规律、饮食习惯、长寿心得深入采访，采写了这本《瀛洲长寿之道》。希望藉此能让更多的人共享崇明独具特色的长寿养生文化，养成科学、健康、文明的生活方式，提高全民生活质量和健康水平。

是为序。

上海市市长

A large, bold, black handwritten signature in cursive script, reading '韩心' (Han Xin).

二〇一一年八月

目 录

CONTENTS

- __001 序 韩 正
- __001 正直善良 好人一生——访百岁老人沈学英
- __004 恬淡人生——访百岁老人徐润华
- __007 达观人长寿——访百岁老人顾端珍
- __010 粗茶淡饭总相宜——访百岁老人施旺梅
- __013 她不知道药是什么滋味——访百岁老人徐秀桃
- __016 路自己走 饭自己吃——记百岁老人秦三郎
- __018 日饮半茶碗小酒的“老和尚”——记百岁老人茅小仁
- __021 儿、媳侍奉得妥妥当当——访百岁老人管迷郎
- __024 “爱管闲事”的百岁掌灯人——访百岁老人陆婉郎
- __027 儿女是福——记百岁老人黄桂芝
- __030 一生喜静的农家女——访百岁老人朱丹仁
- __033 儿女孝顺 百岁有福——访百岁老人沙美娟
- __035 相信医学 可得永年——访百岁老人耿雪郎

- _ 037 待任何人都像对待子女般周到——访百岁老人蔡美芝
- _ 040 自然而然——访百岁老人龚宝清
- _ 042 勤快而朴素的一生——记百岁老人范秀明
- _ 044 淡泊勤劳 宁静致远——访百岁老人姚小妹
- _ 047 勤劳而正直的泥水匠——访百岁老人陆中导
- _ 050 母女相依为命八十载——记百岁老人杨银先
- _ 052 还要去更多地方看看——访百岁老人黄先郎
- _ 054 80岁上房修瓦的“女强人”——访百岁老人汪惠芬
- _ 057 童心不泯的百龄“幼师”——记百岁老人茅秀英
- _ 059 心宽是福——访百岁老人龚玩郎
- _ 061 敬老院里的“老小孩”——访百岁老人姚婉林
- _ 063 和睦家庭人长寿——访百岁老人施友才
- _ 066 长寿人家 活出百岁老翁——记百岁老人杨文惠
- _ 068 心里不想太多事情——访百岁老人黄真良
- _ 070 思念着咖啡香的老寿星——访百岁老人陆美芝
- _ 073 咱们村里的“季百岁”——记百岁老人季林郎
- _ 076 吃素的老寿星——记百岁老人黄云郎
- _ 079 好身板受用终身——访百岁老人陈道士

- __ 081 巧手女裁缝 织出一家子的幸福——记百岁老人龚藕林
- __ 084 心里惦记着儿孙——记百岁老人盛银芝
- __ 086 历经沧海桑田 得享人生美福——访百岁老人吴珍宝
- __ 088 二两花雕和三十年安眠药——访百岁老人叶凤郎
- __ 091 安逸晚年——访百岁老人顾采郎
- __ 093 有情自甘甜——访百岁老人陈灿凤
- __ 095 回忆是永远抹不去的珍藏——记百岁老人陈彩英
- __ 098 敬老院里的“特护老人”——记百岁老人陈志明
- __ 101 长寿秘诀：3 + 1——访百岁老人林梅郎
- __ 103 崭新而甜蜜的养老院生活——记百岁老人徐泮郎
- __ 105 爱睡觉的老寿星——记百岁老人施爱芬
- __ 109 爱吃肉的长牌高手——记百岁老人宋翠仙
- __ 112 无牵无挂一身轻——访百岁老人陆凤林
- __ 115 五代同堂 子孙过百——访百岁老人蔡贰郎
- __ 118 当年“孤儿寡母” 而今五代同堂——记百岁老人陆桂明
- __ 121 每天都要哈哈大笑——访百岁老人沈福兰
- __ 123 抱一颗童心过百年——访百岁老人施大郎
- __ 125 百岁“刘三姐”——访百岁老人李秀珍

- __ 128 接生婆的好福气——记百岁老人王末郎
- __ 131 《相约星期六》最老的拥趸——记百岁老人石锡兰
- __ 134 母亲啊！你用柔弱身躯撑起这个家——记百岁老人陈雷妹
- __ 137 长寿密钥：知足常乐——访百岁老人蔡文英
- __ 140 吃水果和保健品吃出来的老寿星——记百岁老人施祖英
- __ 143 “我可以活到10岁！”——记百岁老人陈凤先
- __ 146 团结村有台“老电脑”——访百岁老人赵和清
- __ 149 也许她还记得——记百岁老人胡银先
- __ 152 腰板笔挺的百岁老翁——记百岁老人郁水其
- __ 154 三餐不离酒，力气大如牛——访百岁老人张春先
- __ 156 携手看尽80多年的潮起潮落——记百岁老人徐洪章
- __ 159 熟背英文字母表——记百岁老人张雅新
- __ 161 大小环境都“清爽”——访百岁老人陈锡明
- __ 164 手表不离身 生活有规律——记百岁老人吴玉琴
- __ 167 人到夕阳犹自挂天际——记百岁老人陆宝庄
- __ 169 有个比女儿还亲的儿媳，是咱家福分——访百岁老人肖承家
- __ 172 漫漫不眠夜——记百岁老人朱灿苟
- __ 175 吃醋水和温水泡脚——记百岁老人汤贵郎

- __ 177 他从来不发火——访百岁老人张维巢
- __ 179 有话不闷心里——访百岁老人杨明郎
- __ 182 105岁还能穿针引线——记百岁老人张彩林
- __ 185 一如名字般娴静的老太——记百岁老人姚安静
- __ 188 勇于闯荡的百岁老人——访百岁老人张凤仙
- __ 191 看着太阳安排作息——访百岁老人姜纪英
- __ 193 大嗓门的寿星——访百岁老人黄翠郎
- __ 196 93岁种柿子树 已经吃了七年——记百岁老人黄小妹
- __ 198 携手走过80载——访百岁夫妻沈光远、黄松雪
- __ 201 一生以教堂为家——访百岁老人李雅德
- __ 204 家睦人和 神清气爽——记百岁老人陆零芬
- __ 206 井水不犯酒水——访百岁老人高菊郎
- __ 209 百岁姑嫂 苦尽甘来——访百岁老人袁翠郎、唐大郎
- __ 212 高寿不忘体面生活——访百岁老人石梅青
- __ 214 她有一颗顽童般的心——记百岁老人邱凤娣
- __ 217 闲不住的寿星公——访百岁老人黄洪福
- __ 220 80多岁爱上喝酸奶——记百岁老人赵志龙
- __ 223 心善为寿——访百岁老人袁灿芬

- __ 226 最爱是菜园——记百岁老人董凤郎
- __ 229 小村庄里的“阿庆嫂”——记百岁老人赵凤林
- __ 232 不改对生活的感激——访百岁老人汤先郎
- __ 234 日行数百米 割草喂山羊——记百岁老人黄米郎
- __ 236 一辈子没进过医院——记百岁老人陈偶郎
- __ 238 爱零食 更爱劳作——访百岁老人黄玉林
- __ 241 90岁时还下地干活——记百岁老人黄秀清
- __ 244 就爱崇明岛上的那抹绿——访百岁老人范三郎
- __ 246 “独眼”穿针引线——记百岁老人蔡林青
- __ 249 死而复生 生命不息——记百岁老人李桂英
- __ 252 “和”字出长寿——访百岁老人沈丽英
- __ 254 家人常伴身边 生命弥久绵长——记百岁老人陈林郎
- __ 257 直面坎坷 笑对人生——记百岁老人朱彩林
- __ 260 后记

正直善良 好人一生

——访百岁老人沈学英

走进城桥镇长兴村7队一幢白色两层楼农民别墅后，居然发现身后渐渐围了一群人。他们你一言我一语地议论着，最后都会感叹这么一句：“她是有一颗善心的人！”

人们所说的“她”，就是崇明百岁老人沈学英。

哪怕沈学英已经退休整整40年，官尖小学的一些相比之下“年轻”的退休老师和校长，依旧惦念不忘：“她是个真正的好人，始终为老师着想，让我们老师能更安心上课教书。”

1944年，34岁的沈学英成为官尖小学的一名炊事员，当时专门负责为老师们做饭烧菜。按理说，只要把自己的分内事做好，就算完成任务，但沈学英似乎还管



百岁老人沈学英

得挺宽。

“当年我读小学时，还有一些老师和我说，你奶奶绝对是个好人，当时我还纳闷呢！”沈学英的孙子张锋介绍，当年老人家完成做饭烧菜任务后，利用围墙根脚的几块边角料土地，种上了茄子、韭菜和青菜等，大大节省了学校和老师们的伙食开销。这一种，就一直种到了退休。

除了种菜，沈学英也主动承担起为老师们送信的任务。学校距离镇上的邮局有接近三公里的路，沈学英虽然三寸金莲走路不便，但不管刮风下雨总会把信件及时寄出。哪个老师的衣服坏了，第一时间也会想到沈学英。

街坊邻居，也对沈学英的好心肠记忆犹新。“我到现在还记得，当时是60年代吧，她毫不犹豫借给我一元钱，我这才烧成一顿豆腐饭风光地办好丧事。这个人情，我一辈子都记住。”家住隔壁的黄大婶动情地表示，“村里鸡毛蒜皮的事情多，很多人都会吵得面孔通红，而她德高望重，总会劝上一句，大家都让掉点算了，没意思的。别人要和她吵架，也吵不起来的，因为她根本就不计较的。”

好人一生平安，好心肠带来的豁达心态，往往能让人忘却烦恼。此外，沈学英也有着一些良好的生活习惯。

虽然已是百岁高龄，但沈学英根本闲不住。家人下农田干活，她就去自留地里拔几棵毛豆，自己笃笃悠悠剥起来。家里的一个藤椅边缘有些磨坏了，老人自己用剪刀剪下一块布料，再用针线密密麻麻地缝起来，乍一看根本看不出修补的痕迹。每天午饭后，睡上两个小时是雷打不动的习惯，也不定闹钟，睡到自然醒。每天晚上20点肯定入睡，第二天早上5点左右醒来，确保足够的睡眠时间。

小贴士

我国古代的医学家一再强调养生必须与养德结合。王文禄提出：“养德、养生无二术。”高濂也强调说：“君子心悟躬行，则养德养生兼得之矣。”早在春秋时期，孔子就提出“仁者寿”的主张。如果不重视德行修养，只求助于方术药物，要想延年益寿是绝对不可能的。晋代养生家葛洪就说过：“若德行不修，但务方术，皆不得长生也。”古人强调在养生中要注意养德，至今仍值得推崇。

饮食方面，沈学英一家人都是吃自家种植的蔬菜，“这个家户菜自然最新鲜”。大女儿说了个好玩的故事，每年体检，医生看到老人身体还不错，也会私下询问，老人家饮食方面有何独特之处？

独特的地方，是沈学英每顿饭都会吃一点点的白腐乳，雷打不动已经有20年。另外她也喜欢吃点自己家里腌的咸瓜和咸菜。听到这样的说法，医生们连呼意外：“我还以为老人家每年都要吃大补膏呢，搞半天是腐乳，真的想不到。”

“我是她的女儿，也是她的媳妇”，作风干练的张惠兰，指着坐在椅子上的沈学英，微笑着介绍自己。原来，沈学英除了亲生的一个儿子和两个女儿，还领养了一个“女儿”，这个最终嫁给她儿子的“女儿”，就是张惠兰。

张惠兰告诉记者，虽然沈学英身体情况总体不错，但从1986年至今老人也做过几次小手术。“1986年蛔虫钻进苦胆开刀；两年后胆结石手术；2008年青光眼开了个刀；2010年6月脸上长了个瘤子也做了个手术。”

母亲的每次手术，都会牵动子女的心，不过时刻陪护沈学英的是她的“好媳妇”张惠兰。“两年前的青光眼手术，我一直陪她在城桥镇的中心医院，连续三个月吃住都在一起，家里的田地也荒了，”张惠兰表示，“但和老人家的健康相比，其他事情真的是不值一提的。”

走进沈学英老人的卧室，一大一小两张床赫然映入眼帘。“大床是老人家睡的，我睡小床，睡在一起肯定更方便，万一老人家有啥要求，我可以马上去办。万一她身体不舒服，我也能在第一时间知道……”张惠兰十分平静地表示。

如今的沈学英享受着五代同堂的快乐，在院子里的阳光下，她安心地剥着毛豆。当记者离开时，她还不忘挥挥手说一句：“谢谢啊！”

（陈 华）



沈学英与儿媳张惠兰

恬淡人生

——访百岁老人徐润华

崇明县城桥镇西小港路，有点类似于城郊接合部，还保留着不少几十年前的平房。1910年7月出生的徐润华老人坐在家门口临街的椅子上，身板挺直。他面色红润，百年岁月并没有在他脸上刻下太多的皱纹。

徐润华60岁退休前的经历，简单而平凡。他16岁从家乡常熟许浦镇来崇明的布庄学生意，结果在这个岛上一待就是一辈子。他在这里当过布庄伙计、账房先生，后来做劳动手套，再后来成为上海仪表七厂仓库保管员。他和妻子生育了5



百岁老人徐润华