

探寻长寿门

罗义群 编著



白山出版社

探寻长寿门

罗义群 编著

白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

探寻长寿门/罗义群编著. -- 沈阳: 白山出版社,
2015

(2015时间文丛. 第4辑)

ISBN 978-7-5529-1354-5

I. ①探… II. ①罗… III. ①长寿 - 保健 - 基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第103351号

探寻长寿门

罗义群编著

出版发行: 白山出版社

地 址: 沈阳市沈河区二纬路23号

邮 编: 110013

发行电话: 024-28865938

发行信箱: 1694556330@qq.com

责任编辑: 林向阳

装帧设计: 成都现当代文化传播有限公司

责任校对: 周启明

印 刷: 成都市和丰印务有限公司

成品尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 180千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

书 号: 978-7-5529-1354-5

定 价: 29.00元

作者自序

报载：北大哲学系 90 岁以上学者占 1/4；85 岁以上占一半。长寿秘诀是：1. 生活平淡自然，不刻意养生；2. 德者寿，仁者寿，坦荡荡，看得开；3. 有寄托，把学术当生命；4. 远离政治与无谓的争斗；5. 作息有规律，睡眠充足，克制饮食欲望，饮食忌硬、冷、辣、咸、甜，不偏食偏味。

这篇文章不长，但耐人寻味，它说明养生需综合，相反，单靠刻意养生，未必能够长寿。

我国老年教育有一个误区，以传统养生为主，对老年人的生命时间和生存延续很关注，将长寿作为教育目标，以休闲娱乐、医疗保健等为关注内容，忽视了作为教育主体的老年人的内在生命意义。在教育养生的同时，应该积极唤醒老年人的生命意识，激发生命活力与潜能，全面提升老年人的生命质量，引领他们安度晚年，需要将生命的意义和价值贯穿其中。这是本著关注的一个重

点。

人有三重生命：一是自然生理性的肉体生命；二是关联而又超越自然生理特性的精神生命；三是关联人的肉体和精神而又赋予某种客观普遍性的社会生命。（张曙光《生存哲学》）这三种生命是一个互为前提、互为因果、循环往复的生命流程，实现着人与自然、人与自我、人与社会的交换与协调。

人的生命不仅有长度，更有宽度。“长度”是人所追求的生理方面静止的延长，“宽度”是因为生命的内涵丰富而达到精神层面寿命的延长。与生物生命相比，老年人更应倡导的是“宽度”，即在相同的生理时间内，通过获得更多生活事件、更美的生活滋味而让人生更加丰富、辉煌。若达到此种状态，则可以说实现了人生时光的相对延长，实现了心理与精神层面的“长命”。

综合养生涵盖的内容比较宽泛，诸如：文化、生态、道德，以及精神生命与社会生命的积淀等。从生命角度思考何以为生，激发生命意识，敬重生命，呵护生命；从生活角度思考为何而生，探讨生命的意义和价值。若从这一角度来探讨养生原则，可分为如下几类。

1. 保持或培养一种兴趣

有人从他做的职业中获取快乐，并把这种快乐渗透

进骨髓和细胞。孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”（《论语·雍也》）也就是说，一辈子总要做点事，但所做的事分为三个层次。首先是“知之者”，对你的职业、行业有所了解，这是第一级；较高一个层次是“好之者”，就是真正热爱它，愿意把生命投入其中；最高的境界是“乐之者”，从事的职业让你感觉到生命被提升了的大快乐，你享受这个过程，你不仅创造事业，而是创造自己。如果你干的职业能使你成为“乐之者”，你就会将兴趣保持，否则，需要另外培养。

2. 保持旧关系开拓新关系

亲朋故旧是老关系。要把部分时间给老关系，给你所爱的人一些时间，比如陪老伴旅游，送孙子上学，带孩子清明扫墓等；为需要你的人留出时间，比如为社区服务，为灾区和困难群体捐款等。为你周围的人付出时间，尽量帮助他们做一点事。同时开拓新关系，认识新朋友，并把另一部分时间留给他们。

3. 规划自己退休后的精神生活

关于退休后精神生活的规划，应该在退休那天到来之前完成。当你完成这一规划时，要深信，退休之前的生活只不过是一个序曲，它只不过使你成为今天的你，以至使你越来越少地关注自己，越来越多地关注别人。

如果你帮助别人在他们的生活中找到了意义，那你也在自己的生活中找到了意义。

4. 培养内心的从容与淡定

生命的意义与价值在于对社会的参与和贡献，有些老年朋友退休后，“躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬”，专注养生，期待无疾而终。他们奉行“荣誉”与“恐惧”的二元思维：向后看总是活在荣誉之中；向前看活在大限已到的恐惧里。由于退休失去了社会角色，便失去了一份社会责任。一旦生命的意义仅仅是为了活着，老年人则尽丧失社会价值，生活了无生趣。老年朋友要培养内心的安定与从容，因为，内心的安定与从容能产生巨大的生命能量。

养生是一门学问，即将步入或已经步入老年的朋友要掌握这门学问。特别是要明白：退休之后的岁月应该是人生当中最美好的部分，卸下了谋生的重负，摆在眼前的是个人发展和精神成长的大好时光，是真正属于自己的日子，能否把握并享受这一丰盛之旅全在于你。把握好这一学问的人长寿！

是为序。

2015年3月3日

目录 CONTENTS

作者自序/1

一、探寻长寿门

从中国人的春节符号“福”字说起/1

二、人的自然寿命知多少/5

三、多元综合 福寿绵延/10

四、中国古代的幸福观与长寿观/17

五、中国与希腊古代幸福观的差异/24

六、战国人是怎样养生的/32

七、“德”能养生吗？/39

八、孙思邈的养生之道/47

九、“寿”字是一幅尊老敬老的风俗
画/55

十、风俗文化与长寿/62

十一、巴马壮族补粮习俗与长寿/69

十二、饮酒与寿元/77

十三、山常青 水常绿 人长寿/84



十四、生态宽些 寿命长些/91

十五、呼唤老年生命教育回归/98

十六、健身气功与养生/105

十七、大道至简 快乐源泉

访惠州元妙观方丈王诚廉/113

十八、以德养生的光辉典范

邵逸夫的百年人生/120

十九、巨大的生命能量源于内心的淡定与
从容

杨绛先生长寿秘诀探寻/128

附录一 我国高龄老人健康长寿的调查报
告（节选）

樊新民 周军 韩辉/136

附录二 养生杂谈

（一）生之长与生之厚·彭瑞高/143

（二）七成百岁老人生活在乡村/145

（三）“老病号”也能长寿·鲍杰/148

（四）“清淡饮食”不是不吃肉/152

（五）长寿老人多是忙出来的/154

（六）幸福长寿的花纹鼠·程刚/157

（七）养生之道，贵在持恒·马烈光/159



附录三 养生个案

(一) 哲学大家罗素：论老之将至/163

(二) 资深中医师的养生法/165

(三) 童心 蚁食 龟欲 猴行

千祖望 102 岁依然年轻·王欣/168

(四) 百岁棋圣吴清源的长寿经·杨璞/172

(五) 无用方得从容，心安则身安

陈道明透露越活越年轻的“奥秘”/175

后记/180





一、探寻长寿门

从中国人的春节符号“福”字说起

每年最冷的日子，当那种墨笔写在菱形大红纸上的“福”字愈来愈多地映入眼帘，不用问，自然是春节到了。“福”字是中国人特有的春节符号，唤起我们特有的年的情感，也一年一度彰显出年的深意。

至于贴“福”字的起源传说很多，但应该不会远离民俗学原理，它是数千年来代代相传、约定俗成、集体认同的结果，它作为一种心灵方式，深切和无形地潜藏在所有中国人的骨血里，每到春节，不用预约一定出现。这不是谁强加的，谁也不会拒绝它。于是“福”字及贴“福”字的民俗就成了我们的一种根性文化。

节日符号不是谁着意设计的，而是从节日生活及其需要中自然而然地产生出来的。只要人们需要它，它就不会消失，还会不断地被创造。前年我到北京南五环的



一个年货市场考察，在一个剪纸摊上看到一个像拇指盖般大小的“福”字，觉得很稀奇，问摊主这么小的“福”字贴在哪儿，摊主回答贴在电脑上。平时电脑屏幕是黑的，过年时将这个小“福”字往上一贴，年意盎然。这种微型“福”字先前是没有的，但人们对它的再创造便是源自节日情感，并顺由着传统的延展。

中国对生活是敬畏的，对“福”字更是郑重其事。著名民俗学家冯骥才曾写过一篇文章《大门上的福字不宜倒贴》，是讲中国对生活的态度。我小时候看见一位白胡子老翁写“福”字，他写好了左端详、右端详，却觉得不大满意，但他并不像写一般字——写坏了把纸撕断扔掉，而是好好地压在一摞纸下边。他说“福”字是不能撕掉的。这种对生活的敬重与虔诚、对文化的虔诚，一直铭刻在我的心里。这是多美的生活情感、多美的民俗、多美的文化方式与心灵方式。中华民族正是凭着这种执着不灭的生活精神与追求，在东方大地上生生不息地繁衍绵延的。

“福”字可不是一般的字，这个字意含深远。它几乎包含着一切好事、美事。即是丰衣足食、富贵兴旺、天下太平。可是生活往往不会事事如意，这便加重了人们心中对“福”字的心理依赖。福是吉祥如意，再没有一



个字能够像“福”字纠结着中国人对幸福生活强烈的渴望与梦想。它是民间最理想化的一个汉字。平时，人们把对幸福的期冀揣在心里，待到“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”，新一轮空白日子来临的时候，禁不住把心中这些期待一股脑儿掏出来，化为一个“福”字贴在门板、照壁和屋里屋外最显眼的地方。由此我们知道，过年最重要的不是吃喝穿戴，而是对生活的盛情与企盼。

帝王对“福”字也情有独钟，据说清恭王府中藏有一座福字碑，碑字为康熙御笔所书。整体观之，字形笔画雄浑饱满，颇具气势。分而观之，右上角部分像“多”字，右下角部分即为“田”字；而左偏旁既像“子”字又像“才”字；右偏旁上下合看，则连成一个“寿”字。于是“福”字在康熙笔下，涵盖了“多田”“多子”“多才”“多寿”“多福”的多层意思，从而回答了“福是什么”的问题。然而时至今日，随着社会转型，康熙“四多为福”的观念有三项正发生着变化。过去农民多田才多福，现在农民离开土地进城务工，也会衣食无忧；过去是多子多福，现在多子有悖于人口国策，多子未必多福，甚至会带来灾祸；“才”的理念正从一元走向多元，过去帝王欣赏的才一般是指对四书五经的理解，学而优则仕，家有读书子，官帽滚滚来，福自然就多，现



在“才”的内涵与外延发生了很大变化，比如“学好数理化，走遍天下都不怕”，甚至学好一门技术，掌握一种技能，日子也会过得舒坦，所以康熙“四多为福”的观念唯有“多寿多福”长盛不衰。改革开放后，人们的生活水平日益提高，医疗卫生条件日益改善，社会保障日益健全，长寿之人越来越多，谁又不想多一点寿元呢！

在广西巴马或其他长寿之乡，无论是养病养生的“候鸟人”，还是赏景散心的游客，心里都藏着一个心思——从巴马一连串的长寿密码中得到有价值的“密钥”，打开长寿之门。但长寿门是一种生理现象又是一种文化现象，我们将多侧面多角度地对其进行探究。



二、人的自然寿命知多少

曹操的诗《龟虽寿》，国人无人不知，无人不晓。“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以咏志。”诗的前四句，通过“神龟”“腾蛇”的神话作比，说明万物的兴亡都要受到客观自然规律的制约，但人若发挥了主观能动性，也能有所作为。中间四句以“老骥”“烈士”自喻，表示自己虽到晚年，仍然不满足于现状而一定要锐意进取。后四句进一步阐明：生与死并非老天注定，人在大自然面前也不是无能为力，只要努力修养锻炼，也会延年益寿。曹操的诗充分表现出作者不甘衰老寂寞，而要自强不息，不唯天命，积极的进取精神。

那么人类自然寿命是多少呢？如何能达到天年呢？这是人类在不断探索的问题。衰老和长寿，是老年医学研究



的主要内容。延缓衰老，延长人的寿命，是老年医学要达到的目的。人类的生命年龄与生物年龄不是一个概念。人的生命包括生物生命、社会生命与精神生命（封孝伦），个体差异很大，大家都希望老年人健康，至少生活能自理，不给家庭、社会添麻烦，尽享生命的快乐。

（一）世界各国寿命情况

各国人口发展及寿命变化情况有区别，但又有一定的规律可循。随着国民经济的发展，社会物质文明进步，人民生活水平提高，医疗卫生事业发达，不但婴儿死亡率减少，一般病死率也明显降低，平均寿命明显提高。我国 30 年代平均寿命为 35 岁左右，解放后延长了许多，1953 年男性平均寿命为 61.4 岁，女性为 60.6 岁，60 岁以上的老人占 7%。卫生部 1978 年统计，男性平均寿命为 66.95 岁，女性平均寿命为 69.55 岁，60 岁以上的老人占总人口的 8%。2000 年我国 60 岁以上的老年人达 1.3 亿，约占总人口的 11%。2013 年底已超 2 亿，占总人口的 14.9%。

世界各国人口寿命也普遍提高，比如日本 1953 年男女平均寿命分别为 46.92 及 49.6 岁，而 1978 年男女平均寿命分别提高到 73 及 78 岁。据联合国 WHO 调查资料显示，妇女平均寿命超过 75 岁的国家有 10 个，男性平均



寿命超过 70 岁的国家有 7 个，主要为瑞典、挪威、荷兰、日本、丹麦、德国、英国、加拿大、美国、瑞士等。

又据 WHO 资料显示，全世界 60 岁以上的老年人，1960 年为 2 亿，1970 年增至 3 亿，2000 年已达 5.8 亿，预计到 2025 年将达到 11 亿。由此看来，老年人口的比重将会越来越大，老龄化社会在发达国家尤为突出，占总人口的 16% ~ 24%，而发展中国家则不足 10%，其中印度为 5.9%，泰国为 4%。

（二）长寿老人的个案

我国从先秦文献中即有重视养生的记载。《尚书》记载唐尧、虞舜、夏禹寿皆百岁。唐孙思邈寿达 101 岁，甄权 103 岁，柳宗权 87 岁，宋成无己 93 岁，文彦博 91 岁，陆游 85 岁，明严嵩 87 岁，吴承恩 81 岁，清薛雪 89 岁，乾隆 89 岁，逾百岁而不知名者更多。我国 1953 年进行人口普查，百岁以上老人有 3384 人；1954 年调查 80 岁以上为 1851312 人，其中年龄最高为 155 岁。前些年我国公布百岁以上老人有 3875 人，而新疆就有 865 名，占 23%。

2013 年 12 月 20 日，《新华视界》登载了美国 7 位百岁老人的长寿秘诀。这 7 位百岁老人分别是露丝·施密特·克莱默 103 岁、弗兰·戴斯尼格·马奎斯 101 岁、道