

# 长寿的秘诀

二〇〇六年余姚市百岁老人调查



研究出版社



主编：余起群

# 长寿的秘诀

二〇〇六年余姚市百岁老人调查

余姚市老年科技人才协会

余姚市保健委员会

研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿的秘诀:二〇〇六年余姚市百岁老人调查/余起群主编.

—北京:研究出版社,2007.4

ISBN 978-7-80168-298-7

I.长…… II.余…… III.长寿—保健—基本知识  
IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第049278号

## 长寿的秘诀

——二〇〇六年余姚市百岁老人调查

余起群 主编

责任编辑:童杏 责任校对:郑檐

研究出版社出版发行

印刷:上虞印刷有限公司

开本:850毫米×1168毫米 1/32

印张:6.5 字数:92千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数:1-2000

ISBN 978-7-80168-298-7

定价:18.00元

---

本社版图书如有印装错误可随时退换

# 前言

“困难时期盼温饱，有了温饱想小康，实现小康求健康”。这是改革开放三十年来人民群众生活需求发展变化的真实反映。这个变化告诉我们，追求健康长寿是人们生活最高最大的目标。对于健康长寿，社会上有多种说法，有人说，吃得好，营养充足，健康长寿；有的说，生命在于运动，经常锻炼，健康长寿；有的说，身体是父母给的，父母长寿的，子女自然长寿；还有人搬出古人的理论，“仁者寿……”等等，总之，各有各的理由，每种“理论”都可以举出若干例子加以证明。对于某个问题，有多个不同的答案，在于该问题的复杂性。人是世界上最复杂的东西，今天科学技术已经发展到生活在地球两端的人可以在网上聊天，宇航员能够在天上行走的“太空”时

代。但是当一个工人的手指被冲床压碎后，却造不出一只人工手指嫁接上去。真是造手指之难，难于上青天。身体的奥妙如此，有多种版本的健康长寿理论也就不奇怪了。当然只要大家不是固执己见，凭着实事求是的科学精神，健康长寿的“理论”，总会趋向一致，奥秘总能层层解开。

本着调查研究，解剖“麻雀”的科学态度，今年我市老科协保健委员会对全市18位一百周岁以上的老人进行了普查，对他（她）们的生活、劳动、婚姻、生育、经济、社交、性格、脾气以及相关的丈夫、父母、子女的健康状况作了细致、全面的了解。这项工作在有有关乡镇领导的支持下已经完成，具体负责调查课题的同志，也深入到每位老人家庭，对调查材料进行核实、补充和完善，并拍摄（包括翻拍）每个人的相片。调查材料细密详实，有很高的资料价值。前面讲到，健康长寿有多种“理论”，对它们采取否定、排斥的态度似乎简单，但全部肯定也不是科学的态度。因为它们来自个人的实践，有它存在的合理性，也有它的片面性。统计概率是科学研究的常用方法，

把这些“理论”与百岁老人长寿的生活经历作比较，可以发现该理论在健康长寿人群中出现的概率，概率大的，该理论的适用性、推广意义就大，相反概率小的，只能作为特殊现象加以研究，而不宜推广。例如2006年余姚市18位百岁以上老人中有11人喜欢经常性的聚会（通过宗教活动形式），其概率为61%，说明老人年纪越大越喜欢热闹。集聚是人的特性，广泛的社交有利健康长寿，这种观点人们能够接受，有推广价值。又如调查中还发现一位老太喜欢吸烟，至今每天还要吸一包烟，其概率为5.5%，说明这是特殊现象，作为健康长寿的理论也好，依据也好，说服力不大。总之，调查、普查，统计概率是验证健康长寿理论价值最好的办法。虽然我们调查的百岁老人人数少了一些，可能影响到概率的精确度，但健康长寿的基本要素是相同的。今天人人都在争取健康长寿的时候，我们的调查工作为大家选择健康长寿的理论提供了很好的标尺。

说到概率问题，不能回避百岁老人在总人口中所占的比例还非常小的事实，以余姚为例，概率仅为2.18/10万，但其意义却非常之大。第一，证明人确实可以活到百岁高



寿。百岁老人的存在增加了人们追求健康长寿的信心和勇气，通过不断地探索、研究，现在生理学家终于作出人可以活到120-170岁的推论，即人的预期寿命是生理发育完成年龄或性成熟年龄的5-7倍。第二，从最近三十年余姚百岁老人人数看，一直呈现增加的趋势。上世纪八十年代以来，市内年年出现百岁老人，到世纪末，每年有五六个。新世纪以来，百岁老人人数更多，今年达18人，而今年99岁老人有14人（1907年出生），98岁老人有24人（1908年出生），所以明后年百岁老人人数将更多。增加的幅度这么大，与近三十年来社会安定，经济持续快速增长，人民群众生活有较大改善，党和政府关心、爱护老年人的政策、措施到位分不开的。所以社会稳定、经济繁荣、生活富裕是人们健康长寿的先决条件，其次与个人的生活方式也密不可分，只有两者结合起来，健康长寿的目标才能够实现。因此，调查工作结束后，我们及时整理出18位百岁老人的生平事略，撰写了调查报告，本会会员根据调查报告和自己掌握的知识，通过观察、研究，从各个角度撰写了有关健康长寿的文章，汇编成这个集子。

在市委、市政府的关心支持下，这个册子终于公开出版发行，算是我们为建设和谐社会做出的一份小小的贡献。

余姚市老科协保健委员会

二〇〇六年十一月

前

言



# 目 录

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 一、2006年余姚市百岁老人调查报告····· | 1       |
| 二、百岁老人访谈录·····          | 17      |
| 宁波最长寿老人胡一平·····         | 胡  霞 18 |
| 大山女儿沈阿花·····            | 课题组 21  |
| 五世同堂章美英·····            | 劳金木 24  |
| 善和宽宏的钱爱珠·····           | 俞彩霞 28  |
| 四明山上的女寿星·····           | 俞彩霞 32  |
| 平静安详的杨燕凤·····           | 课题组 37  |
| 海边老人亦长寿·····            | 苗  瑜 40 |
| 安逸朴实的顾阿巧·····           | 课题组 43  |
| 长寿婆婆和贤惠媳妇·····          | 徐迪辉 46  |
| 从童养媳到百岁老人·····          | 方民权 49  |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 热情开朗的潘定姑·····     | 课题组 52  |
| 编织能手周杏雅·····      | 卢杰 55   |
| 慈眉善目施阿二·····      | 课题组 58  |
| 巧手裁缝言秀珠·····      | 课题组 62  |
| 宽容者长寿·····        | 潘嘉森 65  |
| 人无烦恼寿自长·····      | 卢杰 68   |
| 爱逛田头的郑凤昌·····     | 课题组 71  |
| 喜享钻石婚的郑本坤·····    | 俞彩霞 74  |
| 三、健康长寿大家谈·····    | 77      |
| 情绪与健康·····        | 余起群 78  |
| 老年人的饮食和营养选择·····  | 余起群 87  |
| 老年人的营养、饮食与健康····· | 刘永禄 96  |
| 环境与寿命·····        | 郑毓任 123 |
| 浅谈养生与长寿·····      | 朱振华 138 |
| 平安跨过退休这道坎·····    | 陈加欣 149 |
| 健康母亲与聪明儿女趣谈·····  | 邵九华 157 |

## 健康长寿 从呵护肠道开始

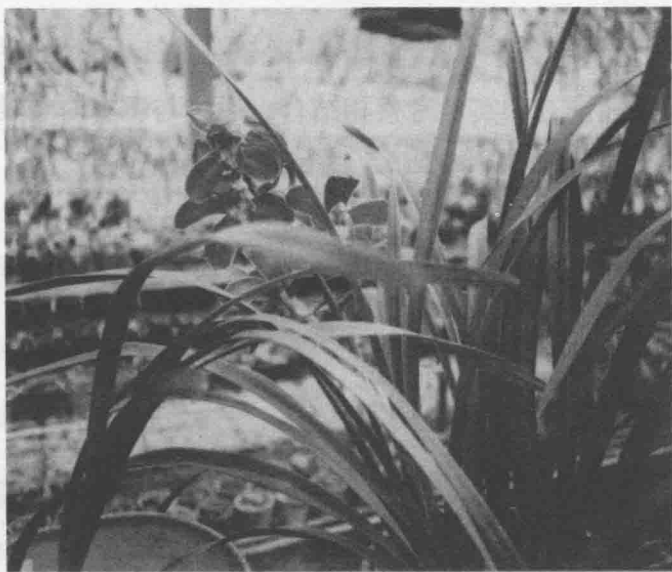
—— 治疗结肠炎体会.....邵九华 168

健康人生路 每日迈万步.....袁光传 177

耄耋老人的精彩.....袁光传 182

后 记.....187

# 2006年余姚市百岁老人 调查报告



## 指导思想

以科学发展观为指导,坚持以人为本,通过对百岁老人的普查,探讨居民健康长寿的各种因素,为市民进一步做好保健工作提供科学参考。有利于大家以百岁老人的生活为镜子,检查传统生活方式给自己造成的亚健康体质或慢性疾病,努力形成科学的生活方式,进一步提高个体的健康素质和生活质量。

## 调查对象

市内百岁以及百岁以上的老人,即1906年12月31日以前出生的老人,包括调查期限内亡故的百岁老人。

## 调查方法

书面调查和实地考察相结合,通过与调查对象及亲属、邻居的座谈,全面了解百岁老人的婚姻、家庭、经济、社会、劳动、社交等经历,保证调查的内容真实、可靠。

## 调查内容: (45项)

1、基本情况:共10项,包括姓名、性别、年龄、出生年月、出生地、现在住址、文化程度、婚嫁年龄、宗教

信仰、生育情况。

2、身体健康状况，共18项，包括身高、体重、体形（胖、一般、瘦）、牙齿、头发、视力、听力、记忆力、生活自理能力、日常的饮食（含饮食内容、量、烟、酒、口味）睡眠时间、身体卫生、大小便情况。

3、老人60岁以前的情况，共12项，包括职业、爱好、交友、性格、脾气、家庭经济状况、与配偶关系，对子女的态度和迁徙等。

4、老人的父母、兄弟姐妹、配偶及子女状况，共5项。主要是调查老人父母、兄弟姐妹的寿命，老人的排行，配偶健康与否以及子女对老人的态度等。

### 调查汇总

1、2006年，余姚市内共有百岁及百岁以上老人18人，其中男性3人，占总数的16.7%，女性15人，占总数的83.3%，最大年龄107岁，男性，为凤山街道胡一平老人。有4位女性老人于6月底前去世，但仍列入调查范围。18位老人的姓名、性别、年龄、出生年月、住址见表（一）。

2、百岁老人年轻时的职业：务农5人，医生1人，商



业1人，裁缝2人，家务9人。因为多数女性缠过脚，而且生育比较多，所以家务劳动是女性主要工作，部分女性在中年以后参加生产队集体农业劳动。

3、身高，男性身高1.65-1.70m，平均身高1.68m，女性身高1.45-1.65m，平均身高1.56m，处于中偏下水平。

4、婚嫁年龄，男性18-20岁，女性14-20岁，从现代医学观念看，结婚年龄偏早。

5、文化程度，中学1人，小学4人，文盲13人。二十世纪初，农村经济落后，重男轻女封建思想严重，妇女很少接受学校教育，15位女性中只有2人上过3年小学。

6、生育，生育子女在2-9人之间，如果把夭亡和送掉的孩子统计在内，女性一般生育在5个以上。

7、40岁前家庭经济情况，达到温饱的4人，基本温饱的10人，不足温饱的4人。后4人的家庭一年中有2/3时间以玉米、番薯等粗杂粮为主食，辅以米糠、蔬菜及番薯根、玉米芯粉充饥。

8、年轻时生活习惯，生活有规律的13人，难安排、没规律的5人。

9、年轻时性格、脾气，温和的15人，急躁的3人，但发泄后就没事了。

10、饮酒吸烟情况，年轻时饮用自己酿制米酒（1市斤以下）的7人，现在少量饮酒的7人；年轻时吸烟的5人，其中1-2包/日者1人，现在仍在吸的1人，1包/日。

11、社交，年轻时喜欢出头露面，积极参加社会活动的无人，生活平淡、行事低调的17人。

12、疾病，50岁以前患过大病（分别是伤寒和肺结核）的3人，没有大病的15人。

13、生活自理能力，目前个人生活（吃、穿、睡、大小便）能够自理的8人，需要帮助者9人，完全依靠别人的1人。

14、视力、听力情况，现在视力正常、能看清物体的13人，视觉模糊者5人。听力正常、可以交流的5人，听力已弱的9人，基本听不见的4人。

15、宗教信仰，信佛教的10人，信基督教的1人，无宗教信仰的7人。

16、劳动情况（包括脑力劳动），80岁以前有17人还

经常参加劳动，90岁前有17人还参加轻微的劳动（含运动）。

17、目前家庭经济状况：中上水平1户，中等水平12户，中下水平5户。

18、配偶寿命，40岁以前亡故的3人，41-50岁亡故的4人，51-60岁亡故的4人，61-70岁亡故的2人，71-80岁亡故的1人，81-90岁亡故的3人，现在存世的1人。

19、子女寿命，共养育成人101人，其中男55人，女46人。现在在世子女66人，其中男23人，女43人，年龄62-85岁。

20、父母寿命，父，50岁以下亡故2人，51-69亡故8人，70岁以上亡故5人，不清楚4人。母，50岁以下亡故1人，51-69岁亡故6人，70岁以上亡故10人，不清楚的2人。

## 结 论

2005年末，全市常住人口82.6万，其中百岁以上老人18人，百岁老人概率为2.18人/10万，与国际上“长寿之乡”标准7/10万比较，距离很大。随着社会事业不断进步和人