

黄创新【主 编】

中
國

ZHONGGUO
BAISUIREN

百

100位长寿之星的人生情怀

岁

- 每一位百岁老人就是一部历史
- 每一位百岁老人就是一座丰碑

- 百岁老人是养生的明星
- 百岁老人是社会的财富
- 百岁老人是文明的楷模

人

军事谊文出版社



中国

ZHONGGUO
BAISUIREN

百

岁
人

100位长寿之星的人生情怀

策 划	马会鸣		
主 编	黄创新		
副主编	李金华	尤福贵	
统稿人	李 燕		
编 者	(以姓氏笔画为序)		
	马会鸣	尤福贵	王胜德
	王海琴	李 燕	李金华
	黄创新	熊仕敏	

军事谊文出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国百岁人：100位长寿之星的人生情怀 / 黄创新编著. —北京：
军事谊文出版社，2006.9

ISBN 7-80150-565-4

I. 中... II. 黄... III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090583 号

书 名 中国百岁人
主 编 黄创新
出 版 军事谊文出版社
社 址 北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编 100011
经 销 新华书店
印 刷 北京兰星球彩色印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
版 次 2006年9月第1版
印 次 2006年9月第1次印刷
印 张 13.5
字 数 210千字
书 号 ISBN7-80150-565-4/G · 93
定 价 50.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

自古以来，健康长寿是人们的共同愿望，也是人类为之追求的目标和永恒研究的主题。

如今，社会发展进步了，人们的生活水平提高了，追求健康长寿的愿望也就更强烈、更迫切了。

解放前，我国人口的平均寿命不足40岁，能活过百岁的人十分罕见，难怪有人说“世上难寻百岁人”，而如今的百岁老人随处可见，长寿村、长寿县、长寿市也先后涌现出来。从中国老龄科研中心了解到，目前我国百岁老人已有17800人。近10年来以每年1000人以上的速度增长。

人类究竟应当享有多长的寿命？科学家根据类比推理的方法，得出结论是125~175岁。为什么大多数人活不到100岁？世界卫生组织认为：遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。由此看来，能否活到100岁，取决于我们每个人的生活方式和举止行为，包括生活习惯、饮食嗜好及心理因素等。

有人将人的寿命比作一个三角形，决定寿命的三角形的边分别为遗传、心理与饮食。即三者都长时，寿命才可能长。即使先天遗传秉赋很好，如果没有良好的心理素质与科学的饮食方法，也难以实现健康长寿。

既然先天因素不由我们做主，那么，一个人的生活方式在其健康长寿方面就占有了决定性的作用。实际上，我们每个人的寿命都掌握在自己手里，正如一位老寿星所说：“如果你活不到一百岁，就是你自己的错！”

为了让更多的老年人健康长寿，活过百岁，我们从全国精选了100位百岁寿星，将他们的长寿故事编成本书。其中，有开国老将军，有共和国的老部长，更多的则是分布在全国各地的平民百姓，他们虽然都是百岁寿星，但他们的养生秘诀却各有各的不同，我们力求将他们的养生之道和人生情怀原汁原味地呈献给广大读者。本书集经验性、故事性、趣味性、可读性于一体，是一本极为珍贵的科普读物，是老年朋友迈向百岁人生不可或缺的重要参考书。

在本书的编辑和排版上，我们做了一番新的尝试：全书彩色印刷，图文并茂，大字大开版，每篇故事千字左右，通俗易懂，短小精悍，使老同志一见钟情，赏心悦目，爱不释手，阅读不辍。

衷心希望广大老年朋友和读者，借鉴百岁寿星的养生经验，汲取长寿秘诀，更新养生观念，调整自己的生活方式，积累长寿因子，快乐活过一百岁！

编 者

二〇〇六年八月

目 录

- 001 人生最忙三件事
记 101 岁的开国上将吕正操.....2
- 002 余热生辉美名扬
记 100 岁的开国中将孙毅.....4
- 003 献身神炮青史传
记 100 岁的开国将军陈锐霆.....6
- 004 老骥伏枥志不移
记 105 岁的开国将军吴西.....8
- 005 一生治水赤子心
记 102 岁的水利部原副部长张含英.....10
- 006 上下求索讲科学
记浙江省镇海市 103 岁贝时璋老人.....12
- 007 电子游戏玩不厌
记江西省南昌市 103 岁曹晓初老人.....14
- 008 性格就像“老绵羊”
记湖北省黄骅市 103 岁陈文祥老人.....16
- 009 双手不闲身心健
记安徽省淮北市 104 岁陈张氏老人.....18
- 010 舍弃小家顾大家
记江苏省连云港市 104 岁程保英老人.....20

- 011 生姜萝卜益延年
记福建省泰宁县 101 岁陈美金老人..... 22
- 012 年过百岁入了党
记江苏省如皋市 106 岁丁玉珍老人..... 24
- 013 教书育人心开朗
记四川省成都市 105 岁邓达夫老人..... 27
- 014 长寿计划常落实
记湖南省郴州市 102 岁段云芳老人..... 28
- 015 勤劳俭朴爱干净
记江西省高安市 103 岁付爱英老人..... 30
- 016 坚持三乐寿自长
记广东省高州市 112 岁甘和珍老人..... 32
- 017 上山下山跳沟坎
记四川省都江堰市 104 岁高罗氏老人..... 34
- 018 薯麦鱼虾营养丰
记湖南省邵东县 103 岁恭四秀老人..... 36
- 019 教授舞蹈健身心
记辽宁省大连市 103 岁郭文章老人..... 38
- 020 夫妻携手八七载
记四川省新津市 106 岁何庭源老人和老伴..... 40
- 021 六世同堂乐天伦
记辽宁省沈阳市 112 岁何文章老人..... 42
- 022 樟木琵琶伴人生
记福建省南安市 104 岁洪维贞老人..... 44
- 023 勤劳铸成硬身板
记辽宁省大连市 103 岁胡金玉老人..... 46

- 024 性格开朗“亚克西”
记新疆巴里坤县 103 岁胡斯满老人..... 48
- 025 乐观豁达人生路
记湖南省邵阳市 103 岁黄清云老人..... 50
- 026 每日叩牙一百次
记广东省高州市 101 岁黄玉英老人..... 52
- 027 农家饭菜养天年
记福建省周宁县 108 岁江志禄老人..... 54
- 028 不沾烟酒不懒惰
记辽宁省沈阳市 103 岁康友庆老人..... 56
- 029 洗衣做饭自己干
记安徽省巢湖市 101 岁邝如芝老人..... 58
- 030 每天都吃红烧肉
记江苏省苏州市 118 岁李阿大老人..... 60
- 031 战火炼就硬筋骨
记安徽省宿县 105 岁李炳法老人..... 62
- 032 正直善良过一生
记北京市朝阳区 102 岁李景英老人..... 64
- 033 尽心传承形意拳
记山东省济南市 100 岁李静轩老人..... 66
- 034 身边拐杖不使用
记河北省石家庄市 109 岁李梦竹老人..... 68
- 035 乐善好施宽待人
记四川省米易县 103 岁李万全老人..... 70
- 036 五代同堂欢乐多
记天津市 108 岁李效梅老人..... 72

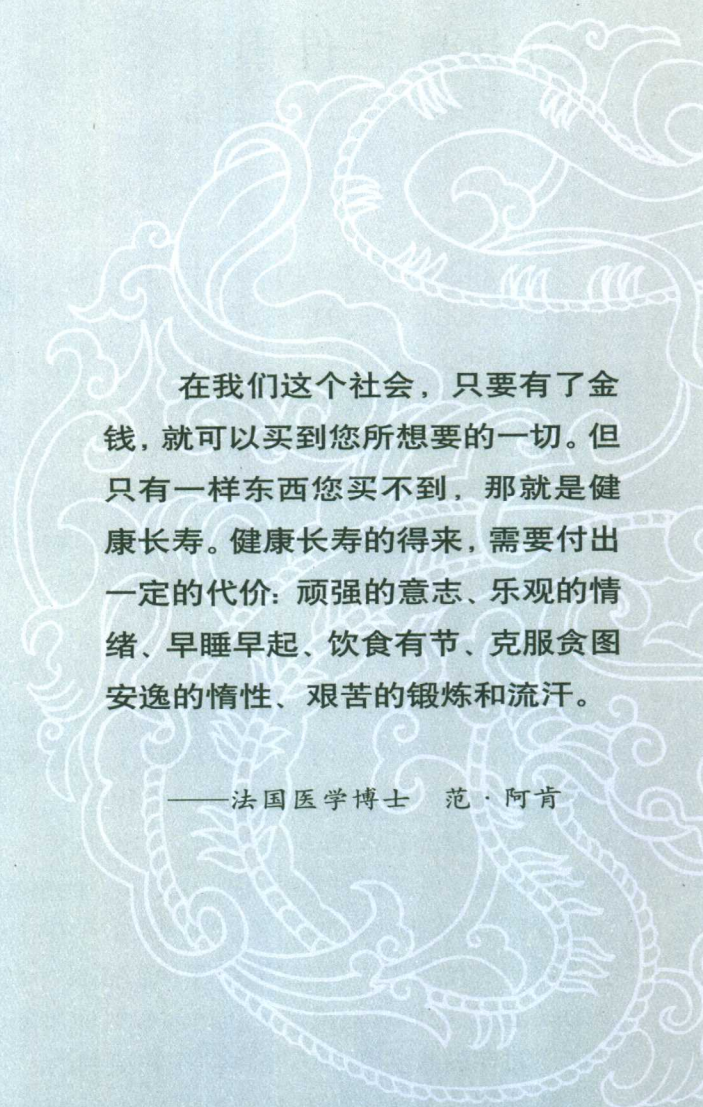
- 037 公益事业常支持
记福建省仙游县 104 岁林阿道老人..... 74
- 038 天天要洗热水澡
记湖南省邵阳市 102 岁刘谅英老人..... 76
- 039 茶寿老人剪纸乐
记黑龙江省讷河市 108 岁刘淑芝老人..... 78
- 040 苦尽甜来生活好
记北京市崇文区 102 岁刘素英老人..... 80
- 041 岁月如歌唱人生
记河北省保定市 101 岁刘艺圃老人..... 82
- 042 生活自理思路清
记河南省虞城县 104 岁王杜氏老人..... 85
- 043 羊绒围巾寄深情
记江苏省如皋市 105 岁陆盘珍老人..... 86
- 044 悠闲偏爱种蔬菜
记广东省高州市 111 岁吕月娥老人..... 88
- 045 “捏骨神医”誉京城
记北京市 106 岁罗有明老人..... 90
- 046 聊天快乐人长寿
记贵州省三都县 103 岁莫世秀老人..... 92
- 047 童心永驻乐逍遥
记江西省高安市 102 岁彭画英老人..... 94
- 048 遇事不钻牛角尖
记安徽省淮北市 106 岁任丁氏老人..... 96
- 049 常觉自己在福中
记河北省青苑县 104 岁任惠芬老人..... 98

- 050 总把苦难当财富
记湖北省钟祥市 103 岁邵兰香老人..... 100
- 051 幸福日子不忘本
记山东省武城县 104 岁石楹老人..... 102
- 052 国庆佳节庆生日
记天津市 105 岁孙素荷老人..... 104
- 053 晚年享福乐天伦
记安徽省巢湖市 105 岁汤氏老人..... 106
- 054 人生尽量别生气
记江西省高安市 107 岁涂正红老人..... 108
- 055 勤恳劳动闲不住
记安徽省合肥市 114 岁汪付修老人..... 110
- 056 家庭和谐幸福多
记安徽省庐江县 104 岁王氏老人..... 112
- 057 性格倔犟爱自由
记辽宁省大连市 105 岁王淑贤老人..... 114
- 058 每天不离肉和蛋
记北京市通州区 104 岁王王氏老人..... 116
- 059 喜织勤动乐陶然
记四川省成都市 100 岁王余氏老人..... 118
- 060 晚年吃上“百家饭”
记贵州省三都县 104 岁韦灿英老人..... 120
- 061 一生从不吃肉食
记河南省镇平县 106 岁魏仁知老人..... 122
- 062 每餐只吃七分饱
记福建省福安市 104 岁吴楚和老人..... 124

- 063 七旬孝子百岁娘
记浙江省龙游县 103 岁吴招凤老人..... 126
- 064 坚定信念育儿孙
记湖南省邵东县 105 岁夏志英老人..... 128
- 065 爱吃湖蟹爱聊天
记浙江省萧山市 104 岁徐阿二老人..... 130
- 066 与人为善心态好
记山西省永济市 105 岁徐兴顺老人..... 132
- 067 该清闲时就清闲
记四川省彭山县 109 岁徐学琴老人..... 134
- 068 互敬互爱多长寿
记辽宁省大连市 103 岁徐永升老人..... 136
- 069 苦尽甘来家和谐
记江苏省高淳县 110 岁杨大美老人..... 138
- 070 乐而忘苦寿自高
记山东省烟台市 108 岁杨明运老人..... 140
- 071 爱讲故事常看书
记湖南省新邵市 102 岁钟友益老人..... 143
- 072 五保老人孝子多
记安徽省全椒县 106 岁姚本堂老人..... 144
- 073 “松鹤苑”里养天年
记安徽省合肥市 102 岁叶家芝老人..... 146
- 074 能歌善舞快乐人
记四川省攀枝花市 101 岁夜朝芬老人..... 148
- 075 故事歌曲伴终身
记四川省攀枝花市 104 岁易民才老人..... 150

- 076 超凡脱俗“老美人”
记江西省东乡县 100 岁尹桂珍老人..... 152
- 077 穿针引线自缝衣
记辽宁省岫岩县 108 岁于王氏老人..... 154
- 078 精打细算乐助人
记湖南省冷水江市 102 岁余汝林老人..... 156
- 079 性格坚强爱劳动
记广东省高州市 102 岁余振英老人..... 158
- 080 不戴花镜读书报
记四川省眉山市 103 岁岳甫廷老人..... 160
- 081 “绿色食品”为主食
记贵州省三都县 105 岁张碧华老人..... 162
- 082 “支前模范”热心肠
记辽宁省沈阳市 102 岁张春兰老人..... 164
- 083 夫妻恩爱儿孙孝
记天津市东丽区 102 岁张春起老人..... 166
- 084 心胸豁达寿自长
记福建省寿宁县 102 岁张达平老人..... 168
- 085 读书看报写诗词
记安徽省含山县 102 岁张梦萍老人..... 170
- 086 平淡人生最是真
记江苏省东海县 103 岁张唐氏老人..... 172
- 087 爱吃猪蹄喝红酒
记福建省寿宁县 104 岁张新娇老人..... 174
- 088 每早一杯蜂蜜水
记四川省成都市 111 岁张振华老人..... 176

- 089 穿针引线赛青年
记湖南省邵阳市 103 岁赵如英老人 178
- 090 劳动磨炼身心健
记辽宁省大连市 102 岁赵士谦老人 180
- 091 “三大爱好”乐晚年
记安徽省庐江县 103 岁郑秉钧老人 182
- 092 夫妻相伴到白头
记广西桂江县 103 岁郑孙财老人和 100 岁的老伴 184
- 093 生活原则“四忘记”
记北京市 100 岁钟皿浪老人 186
- 094 信奉好心有好报
记湖南省邵东县 107 岁周刘氏老人 188
- 095 未与别人“红过脸”
记湖南省邵东县 105 岁周秋凡老人 190
- 096 信念坚定精神爽
记贵州省三都县 105 岁周树云老人 192
- 097 说话风趣逗人乐
记江苏省东海县 102 岁周银枝老人 194
- 098 辛勤劳作身板壮
记湖南省邵东县 102 岁周佑喜老人 196
- 099 身心好似年轻人
记山东省青岛市 102 岁朱曲氏老人 198
- 100 飞针走线乐而康
记辽宁省大连市 104 岁邹德珠老人 200



在我们这个社会，只要有了金钱，就可以买到您所想要的一切。但只有一样东西您买不到，那就是健康长寿。健康长寿的得来，需要付出一定的代价：顽强的意志、乐观的情绪、早睡早起、饮食有节、克服贪图安逸的惰性、艰苦的锻炼和流汗。

——法国医学博士 范·阿肯

人生最忙三件事

记 101 岁的开国上将吕正操

在共和国的 57 位开国上将中，吕正操同志是迄今为止唯一的一位百岁上将。

1905 年 1 月 4 日，吕正操将军出生于辽宁省海城县一户贫苦农民的家庭，17 岁时参加了张学良的东北军卫队旅，1923 年考入东北讲武堂，1925 年毕业时，先后成为张学良的副官、秘书。1945 年 10 月，任东北人民自治军副司令员，1949 年起任铁道兵副司令员。1955 年被授予上将军衔。

“我一辈子，就是打日本，管铁路，打网球三件事”。回顾百年人生，吕老将军只用了这样轻描淡写的几个字。

打日本 “冀中吕司令”，是一个令日本侵略军闻风丧胆的名字。老将军说：“我在少年时代，就目睹了日本侵略者对家乡人民的压榨与杀害，痛恨日本兵。入学时，老师给我起了个学名‘正言’，我自己改为‘正操’，意思就是操练好了打日本侵略军”。在冀中抗日最艰苦、最严峻的阶段，吕正操任冀中军区司令员，他率冀中军民在反“蚕食”和“反扫荡”斗争中，创造了平原游击队战争史上光辉的一页。毛主席曾亲笔题词表扬冀中军民是“坚持平原游击战争的模范，坚持人民武装斗争的模范。”电影《地道战》、《地雷战》、《平原游击队》等作品，就是以这一时期的真实斗争为题材创作和摄制的。

管铁路 1945 年 10 月，中共中央任命吕正操为东北人民自治军副司令员，主要负责铁路的修复和运输工作。他带领当地军民对千疮百孔的东北铁路进行了大力抢修，为支援解放战争打下了坚实的基础。上世纪 50 年代，他曾主持滇越铁路的修复工程，率领铁道兵克服环境险峻等重重困难，经过一年多时间的奋战，将瘫痪 17 年之久的滇越铁路碧色寨至河口段彻底修复，创造了世界铁路建筑史上的奇迹。新中国成



1955 年吕正操被授予上将军衔。

立后，他任铁道部副部长、部长，铁道兵政委，为中国的铁路交通事业呕心沥血，做出了重大贡献。

打网球 吕老将军打网球的历史要追溯到上世纪20年代，他在东北军当兵，张学良作为青年会的董事，在景佑宫院中空地开辟了网球场。那时，吕正操经常参加青年会的活动，坚持学英语，也常常打网球。在以后战火纷飞的年代，吕将军仍然没有丢掉这个爱好。即使在紧张的打仗期间，他也会因地制宜在老百姓打麦场拉上网，打上一场网球娱乐娱乐。吕将军88岁高龄时，仍坚持每周打四五场网球，每场一两个小时，运动量颇为惊人。1990年9月23日，国际网球联合会主席夏特圣埃，将国际网联最高荣誉奖章，授予了时年85岁的中国网球协会名誉主席吕正操。

吕老将军曾说过：“人不在于活多久，而在于多做事”。这深邃的话语，不正是将军传奇人生的真实写照吗？

(黄创新)



抗日战争时期的吕正操。



1991年，张学良与吕正操在美国曼哈顿街头。

余热生辉美名扬

记 100 岁的开国中将孙毅

2003年7月5日，被毛主席亲切称为“孙行者”、被朱总司令称为“孙胡子”的孙毅中将因病辞世，走完了他人生旅途的100年。孙老戎马一生，战功显赫，余热生辉，人们都想知道，他是怎样获此高寿的呢？

淡泊名利 孙老是一位功勋卓著的老将军，但他从不居功自傲，视名利淡如水，看事业重于山。1955年，人民解放军第一次授衔时，孙老给组织写了一封信，说：“我只有从劳之苦而无建树之功，在评衔时要宁低勿高，授我少将衔足矣！”后来，他被授予中将军衔。有人看到一些资历与他差不多甚至低的同志授了上将，替他惋惜。他却说：“共产党员应该淡泊名利，要与别人比工作贡献，不与别人比职衔高低。”多么博大的胸怀啊，正是这博大的胸怀，造就了他的健康体魄。

心系后代 1982年5月，孙毅将军在担任总参青年工作顾问的同时，他还担任了全国60多所大、中、小学和幼儿园的名誉校长、教授、辅导员。离休后他给青少年作报告400多场次，有数十万青少年朋友有幸亲耳聆听过老将军的传统报告。孙老将军还先后与京内外30多位青年人建立了师生关系。近30年来，孙老一直坚持为他们邮寄书刊，每月寄出的杂志上百本，每次都从自己的工资中掏钱购买，自己包装，自己送邮局寄发。在与青少年的亲密接触中，孙老的身体更加硬朗了。

走出健康 长年坚持走路是孙老健身的主要方法。红军长征时，孙毅作为中央军委教导师的参谋长，按规定应该给他配备一匹马。但当“洋顾问”李德得知孙毅是从旧军队起义过来的之后，就用红蓝铅笔一挥，把孙毅名下该有的马从名单上勾掉。就这样，孙老迈开双腿，一直从中央根据地走到陕北。从此，孙毅习惯了走路，并从走路中找到了乐



百岁将军孙毅。（孙雯雷 摄）