

华夏寿乡探秘丛书



走进寿乡——



ZOUJIN SHOUXIANG — SANSHUI

王恒韶 主编

三水



湖北科学技术出版社



● HUAXIA SHOUXIANG TANMI CONGSHU

华夏寿乡探秘丛书

走进寿乡—— 三水

ZOUJIN SHOUXIANG —
SANSHUI

王恒韶 主编 >>>

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进寿乡：三水 / 王恒韶主编. — 武汉：湖北科学技术出版社，2011.8

(华夏寿乡探秘丛书 / 萧振禹，王运贵主编)

ISBN 978 - 7 - 5352 - 3781 - 1

I. ①走… II. ①王… III. ①佛山市-概况②长寿-研究 IV. ①K92②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第139822号

责任编辑：曾凡亮 高 然

封面设计：戴 旻

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)

邮编：430070

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印刷：武汉精一印刷有限公司

邮编：430023

720×1000 1/16

6印张 108千字

2011年8月第1版

2011年8月第1次印刷

定价：30.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

丛书编委会



主 任 萧振禹
副主任 王运贵
编 委 (以姓氏笔画为序)
王运贵 王大明 冯本文 孙继良 刘桂江 刘黔阳
安从喜 别道旭 李卫光 吴希林 赵 耀 郭 俊
黄泽治 黄世斌 萧振禹 萧立宽

本书编委会



主 任 陈浩明
副主任 王忠奇 黄俊强
编 委 (以姓氏笔画为序)
王恒韶 邓俊有 李国权 陆探芳 陈显平 梁德荣
温 凉 植伟森
主 编 王恒韶
副主编 邓俊有 陆探芳 植伟森 陈显平 梁德荣
摄 影 温 凉

中国长寿之乡

蒋正华题

(作者系第九届、第十届全国人民代表大会常务委员副委员长)



总序

ZONGXU

科学发展 福聚寿康

实现健康长寿是世人永恒的追求，也是 21 世纪人类最为关注的话题。它具有全球意义，超越了政治、种族障碍，而使世人认同。它像奥林匹克运动会一样，把不同肤色、不同种族、不同国家、不同宗教信仰的意愿凝聚在“同一个世界，同一个梦想”之中。人类追求健康长寿的实践活动，已成为推动人类社会经济不断发展，生活质量不断提高的强大动力和重要财富。

在过去漫长的岁月里，由于种种条件的制约，人们很难实现健康长寿。于是便把这种美好的愿望转换成祝福语，并逐渐成为社会习惯用语。如：“五福寿当先”、“福如东海，寿比南山”、“松鹤延年”、“长命百岁”等。还有不少民间传说、神话故事也集中反映人们长寿愿望。从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从年逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑。长寿不仅成为民间广为应用的祝愿语，还转而为政治服务。封建社会臣下为迎合皇帝想长寿的心理，祝皇帝“万岁”、“万寿无疆”。甚至万岁不够满足，还要喊“万岁，万万岁！”然而，翻开中外史籍看看，没有一个是万岁皇帝。炼丹、求药术已成千古笑柄。

长寿养生之道在我国形成观点进而上升为理论已有两千多年历史，居世界之首。当今许多长寿养生方法仍由古代渊源而来。当人类进入文明时代，才真正运用科学手段，从精神心理、遗传基因、生存环境、饮食起居、运动保健等方面揭示健康长寿奥秘，引导人们健康生活。科学界目前达成的共识是：人类自然的寿命都应该在 100~170 岁，但健康长寿却常常与人们失之交臂。因此，一股深刻的人类生命历史反省的潮流正席卷我们的时代——寻求白白丢失的 1/2 的生命时间，寻求整体人口的健康长寿之路。这便成为我们前所未有的社会责任。

《华夏寿乡探秘丛书》，全面展示了“中国长寿之乡”的地方党委、政府和人民群众坚持以人为本，实践科学发展观，坚持社会经济与生态环境和谐可持续发展所带来的政治安定，经济繁荣，社会进步，人民安康。同时，丛书较为系统地向读者推介各长寿之乡的长寿成因、风土人情、地域地貌、山川绿野、人文历史、物产资源，从中彰显中华民族五千年长寿文化和现代人与社会、人与环境、人的自身和谐发展的靓丽时尚。它，既可供人们茶余饭后浏览寿乡的风光轶趣，寻觅百岁老人的长寿足迹，以资己用；又能够为有志于研究长寿现象者提供佐证。

《华夏寿乡探秘丛书》的出版，获得了各寿乡党委、政府以及长寿研究机构的鼎

力帮助，得到了北京大学老龄健康与发展研究中心的友好协作和湖北科学技术出版社的大力支持。经过《长寿研究》杂志编辑部同仁的辛勤耕耘，《华夏寿乡探秘丛书》历时3年，终于与读者见面。在此，特向上述单位深表诚挚的谢意。

本丛书系采用分“乡”撰稿，集中编校，难免存在不尽如人意之处，望读者不吝赐教。

中国老年学学会长寿研究委员会主任



2010年9月于北京



序 言

XUYAN

三江拥福地，四时蕴物华。

清新的空气、肥沃的土壤、优质的水源、良好的生态、善良的人民、幸福的生活……构成了一幅自然、和谐的长寿画卷。历史的积淀、现实的演绎成就了首个富裕型“中国长寿之乡”，三水正向全世界展现“现代产业之区、生态时尚之城、幸福长寿之乡”的风采。

三水历史悠久的敬老传统和博大精深的长寿文化源远流长。早在秦汉时期，这片土地上的人们就以“福如东海，寿比南山”祝福老人健康长寿，并结合得天独厚的自然、生态优势，将遥相呼应的一座山和一片“海”定名为大南山和云东海，其中的内涵不言而喻。此外，在历朝历代的“三江八景”评选中，“神龟挺石”、“元鹤松风”一直独占鳌头，拥有 800 年历史的胥江祖庙砖雕“福禄寿三星图”至今仍保存完好，神龟、元鹤、三星……无不象征着健康长寿。它们见证了三水的历史发展和长寿文化的积累、沉淀，同时也为尊老、敬老、爱老传统的形成，起到了积极的推动作用。

新中国成立后，尤其是改革开放以来，三水历届党委、政府十分重视和谐社会的构建。得改革开放之先，始终按照“发展为先、民生为重、生态为大”的总体思路，大力推进以项目为核心的经济建设、以城乡统筹为目标的城市建设、以长寿幸福为根本的民生建设，形成了经济与社会、发展与民生相得益彰的良好局面。从荣膺“中国长寿之乡”到折桂“中国饮料之都”，从“招商引资”向“挑商选资”的成功跨越，从“不开发区”的划定到云东海的恢复，从免费义务教育的全面实施到医疗保障水平的逐年提高，从“高龄津贴”的率先发放到养老保险的全覆盖，从老年人白内障“光明工程”的推进到健康体检的常态化……这一切无不昭示着以人为本、富裕长寿的浓厚氛围。今天的三水，经济社会快速发展，青山绿水辉映成趣，人民生活幸福美满。

《走进寿乡——三水》以引导者的角色分篇章向世人全面展示了三水的自然人文风情和经济社会发展景象，探讨了三水人的长寿之道，是展现三水、了解三水的便捷窗口，也是三水走出国门、走向世界的有力推手。展望未来，我们将以《走进寿乡——三水》的出版为契机，继续擦亮“中国长寿之乡”这块金字招牌，打响“生态三水、时尚三水，饮料之乡、长寿之乡”四张名片，不断赋予长寿三水新的内涵，使幸福三水建设引领长寿文化继续与时代共进，与世界同行。

最后，谨以一位智者之言献给本书读者：这是一棵人生道旁历尽春秋、枝繁叶

茂的智慧树，钟灵毓秀，满树的玄想之花，心灵之果，任人随喜观赏，止息乘荫。
只要你不是闭目塞听，深闭固拒，总会欣然有得。

是为序。

中共佛山市三水区委书记、三水区人大常委会主任 卢立湃



第一章 长寿之乡话三水	1
好山好水好三水	1
经济社会发展快	4
历代相传长寿乡	7
环保绿化三水美	9
和谐社会重民生	11
敬老爱老好风尚	14
第二章 经济富裕人安康	16
奋进中的产业	16
生态中的城市	17
蓬勃发展中的社会事业	18
坚实有力的社会保障	19
第三章 风土人情系康寿	21
风土人情 多彩多姿	21
取中成衡 多体致衡	24
长寿事业 永无止境	27
第四章 百岁寿星养生经	31
亚运会百岁火炬手	31
吃和走出来的健康	33
多菜少肉让她长寿	34
儿子对她照顾得好	35
翻过高墙 举动惊人	37
她每天都走几里路	38
她活在山清水秀中	39
有规律的长寿生活	40
老寿星的党员情怀	41
老寿星的军人情结	43
良好习惯 延年益寿	44
磨炼使她身心健康	45

嗜好饮茶助康寿	46
上下楼梯强身健体	47
勤劳使她寿过百岁	49
一个目标两个基点	50
“三不”让她活得精彩	51
乐观好动 长盛不衰	52
长寿从饮食中来	53
她是个闲不住的人	54
乡亲们怀念的好婆婆	56
心地善良 寿命绵长	57
艰苦劳动 安享晚年	58
第五章 三水人寿说因由	59
优越环境是三水人寿的摇篮	59
良好习惯是三水人寿的基础	60
合理饮食是三水人寿的条件	63
政府关怀是三水人寿的保证	63
对发展长寿文化的粗略思考	64
第六章 寿乡旅游惬人意	67
生态自然的三水荷花世界	67
享负盛名的芦苞祖庙	69
别具风格的大旗头古村	70
面貌一新的魁岗文塔	71
充满乡野情趣的侨鑫生态园	72
美誉“佛山第一漂”的九道谷漂流	73
旅游度假胜地三水森林公园	74
生态宜居宝地云东海	75
青山绿水大南山	76
蔚为奇观思贤滘	77
比美仙境的温泉高尔夫球场	78
第七章 长寿产业渐兴旺	80
深入研讨 搭建平台	80
组织人力 编写书籍	81
建立机制 规范管理	82

第一章

长寿之乡话三水

CHANGSHOUZHIXIANGHUASANSUI

植伟森



好山好水好三水

三水，因珠江水系的西江、北江、绥江三条大江在境内汇流而得名。据专家考证，珠江三角洲冲积平原最早形成的地方，就在三江汇流处思贤滘这一带。因此，它被确认为“珠江三角洲之源”。

明朝嘉靖五年（1526），建置三水县。1959年3月2日，经国务院批准，三水县并入南海县；1960年9月30日，恢复三水县建制；1993年3月29日，三水撤县设市（县级市）；2002年12月，三水撤市设区，成为佛山市五个辖区之一。至2011年，三水有建县485年的历史。

佛山市三水区位于北纬 $22^{\circ}58'$ ~ $23^{\circ}34'$ ，东经 $112^{\circ}46'$ ~ $113^{\circ}02'$ 。地处广东省中部，佛山市境西北部，珠江三角洲西北端。总面积874.22平方千米。东邻广州市花都区，东南与佛山市南海区相连，西北与四会市交界，北接清远市清城区和清新县，西南与高要市、佛山市高明区隔西江相望。区政府驻地中心城区西南街道东距广州市区30千米，东南距佛山市中心禅城区24千米。



三水区区域形状狭长，南北最长为 68 千米，东西最宽为 30.1 千米。地势自西北向东南倾斜，西北多高丘，最高峰西平岭海拔 591 米，东南多冲积平原及低丘。

2010 年，三水区下辖西南街道办事处、云东海街道办事处、白坭镇、乐平镇、芦苞镇、大塘镇、南山镇 7 个镇（街道）。

三水区属亚热带季风气候，四季分明。年平均气温 21.5°C ，平均年降水量 1 687.8 毫米。年无霜期 350 多天，年日照时数 1 500 多小时，受寒潮、台风、干旱等灾害性天气影响较少，气候温和，适宜人类居住，优良的气候条件成为三水人长寿的因素之一。

全区居民绝大部分为汉族，占总人口 99.7% 以上；其余为壮、瑶、满、土家、回、侗、藏、苗、土、黎、布衣、蒙古、朝鲜、仡佬、彝、白、傣、毛南、京等少数民族，有部分是改革开放以来人口流动等原因迁入的。绝大部分地区讲广州方



言，南山镇六和片多数村落讲客家方言，约占总人口的 3%。

2010 年，全区常住人口 546 111 人，其中户籍人口 406 441 人（均为非农业人口），总人口性别比例中，男性占 49.90%、女性占 50.10%。三水区是广东省著名的侨乡，三水籍旅居海外的华人、华侨及港、澳、台同胞有 20 多万人。为表彰三水妇女在新加坡建设中的艰辛劳动和杰出贡献，新加坡博物馆塑造了一尊“红头巾”蜡像；1986 年，新加坡国家电视广播局专门摄制播放了 26 集电视连续剧《红头巾》。

经勘查，区内矿产资源有石油（含油页岩）、天然气、煤、铁、钨、锌、铋、石膏、水泥灰岩（含花岗石、石料）、盐、磷等十余种。还有一定品位、一定储量的银矿 1 处、金矿多处。开发利用的矿产有水泥灰、石膏、黏土、石料、油页岩、



三水高速公路出口绿化一景

花岗石、矿泉水、膨润土、盐等9种。近年为保护环境而关闭石膏矿和石矿，开展复绿工程。开采量较大、经济效益较好的矿区有乐平镇的盐矿。

境内河涌交错，西江、北江、绥江在此汇流。西江流经西南街道、白坭镇边境，北江从北至南纵贯大塘、芦苞、乐平、西南等镇（街道），并经思贤滘与西江相通。北江一级支流绥江从马房流入北江。另流经区境内，长度在14.6千米以上的河涌有西南涌、芦苞涌、漫水河、青岐涌、樵北涌、九曲河、左岸涌、大棉涌、刘寨引水涌、乐平涌10条。全区水资源十分丰富，水质保持良好。

2008年，佛山市和广州市为解决水源不足和水源污染问题，分别在水质最好的西江三水金本河段建设抽水站，铺设大型水管。其中，广州供水工程设计日供水量数350万吨。

三水区东接广州，西通肇庆，毗邻港澳，是“广佛同城化”、“广佛肇经济圈”的中心节点，拥有珠江三角洲区位、交通、侨乡、人才、水资源和土地资源的优势，城市建设、基础设施、工业园区和投资环境日臻完善，是投资置业的风水宝地。

三水区是广州通往粤西、海南、广西、贵州、云南、四川的交通要道。广三、三茂铁路，321、324国道，广三、广肇、广明、广贺、珠二环高速公路；在建的珠外环高速公路，广肇轻轨、广贵（广州至贵阳）和广南（广州至南宁）高速铁路等横贯境内，构成立体、快捷的交通网络。水路可通韶关、梧州、江门、佛山、广州等城市和港澳地区。高速公路至广州新白云机场只需半小时车程，拥有大型港口三水港、白沙铁路货场、港澳车辆检查场、海关办事处等外贸设施，客货进出口兴旺发达。



纵横交错的高速公路



经济社会发展快

近年，三水区认真贯彻落实科学发展观，积极实施“工业强区”战略和“三二一腾飞计划”，全区国民经济保持持续、快速、健康发展。2009年，全区实现地区生产总值434.18亿元，比上年增长17.5%；工业总产值1397.85亿元，增长18.1%；社会消费品零售总额112.4亿元，增长25.9%；完成全社会固定资产投资233.06亿元，增长25.9%；地方财政一般预算收入16.45亿元，增长13.5%；城乡居民储蓄存款余额204.79亿元；城镇居民年人均可支配收入19078元；新签各类投资项目120个，计划投资总额211.4亿元，平均投资密度达到358万元/亩；合同利用外资2.22亿美元，实际利用外资3.09亿美元。

三水区积极贯彻实施“工业强区”战略，大力推动招商引资和项目落实各项工作，扶持企业做大做强，园区集聚效应不断显现，有力推动全区的工业化进程，工业继续发挥对全区国民经济的强力拉动作用。各镇区不断完善园区基础设施建设，致力提升服务水平和管理能力，使园区经济取得了较大的发展。全区加大工业园区基础设施建设和资源整合的力度，园区的档次和承载力得到迅速提升，为招商选资工作创造了良好基础。广东佛山三水工业园区被列为国家高新技术开发区，形

成“一区六园”的管理格局。道达尔石化、美国英威达、日本住友商社、芬兰可恩索纸管、百威啤酒、红牛饮料、可口可乐饮料等 16 个世界 500 强企业和青岛啤酒、佛山塑料、伊利乳业、长江精工钢构等 13 个中国 500 强企业入驻



首届中国三水饮品文化节开幕式

工业园区。各产业基地继续积极申报各级产业基地，努力提升自身档次和知名度，树立园区品牌。其中，中心科技工业区成功申报为“中国汽车零部件（三水）产业基地”，医药健康产业基地纳入了广东省工业九大产业发展规划和中医药现代化“十一五”规划重点建设项目，迳口华侨经济区（2008 年调整组合为南山镇）获得“中国电子电工生产基地”称号。2008 年，三水区拥有中国医疗器械、国家新型显示器件等 6 个国家级产业基地。健力宝集团是全国重要的饮料生产基地。2008—2010 年，三水区连续成功举办 3 届中国三水饮品文化节，西南街道荣获全国首个“中国饮料名镇”称号，三水区荣获全国首个“中国饮料之都”称号。

三水区积极实施国家农业综合开发项目工程，大塘农业园区被评为佛山市市级现代化农业园区；加强农业园区规划，规划了迳口农业园区、西南街道青岐片农业园区、白坭镇岗头农业园区、芦苞镇独树岗农业园区；2008 年，乐平镇与顺德国通物流公司联合开发乐平生态农业园区项目。佛山海峡两岸创意农业城项目落户乐平镇，首期开发的农副产品开始销往各地市场。加强农产品质量安全管理，积极开展无公害农产品生产基地建设和无公害农产品认证工作，完善 22 个无公害农产品生产基地。三水白鸭、黑皮冬瓜、韭菜芯、雪梨瓜等成为名牌农产品。农业生产稳步发展，2010 年农业总产值达 47.71 亿元，农民增收，农村局面稳定。基本完成村村通水泥路、通公交车、通宽带网和通自来水工程。近年开展社会主义新农村建设，村容村貌绿化美化，增加文化室、球场等文体设施，农村面貌日新月异。

全区消费品市场平稳增长，城乡消费较



黑皮冬瓜

为活跃，商品供应充足，商贸流通业保持繁荣畅旺。大力推动“万村千乡市场工程”开展，被商务部批准成为国家“万村千乡市场工程试点区”，成为佛山市唯一试点区；日日升购物中心和恒益购物中心成功申报为“万村千乡市场工程试点企业”，为佛山市仅有3家试点企业中的2家。高档次的购物中心三水广场建成开业，国际商贸巨头易初莲花和广州新大新公司进驻。奥特莱斯世界名牌折扣店大型项目落户芦苞镇。

三水区科技综合实力显著增强。拥有国家火炬计划重点高新技术企业1家、省级高新技术企业、工程技术研究开发中心数十家。佛山欧神诺陶瓷有限公司等10家企业被认定为“佛山市知识产权示范企业”。在白坭镇莘村建立佛山市首个农民公寓和农民信息化建设示范村。

三水区学校经过多年的改造、调整、合并，提高了等级和档次，教育事业迈上新台阶。三水区通过省教育强区的验收，成为广东省第17个教育强区，被省政府授予“广东省教育强区”称号。全区省级教育强镇达到4个。广东商学院、三江职业技术学院等高等院校落户三水区。

文化事业日益繁荣。全区有各级文物保护单位28处，文化事业机构4个，区属博物馆、文化馆、公共图书馆各1个，文化站7个，图书馆和文化站藏书量34.62万册。群众文化活动广泛开展，文艺作品和演出获得国家、省、市多个奖项，成果显著。整合完善了广播电视资源，加强基层文化建设，全区区镇广播电视站4个，完成村村通有线电视工程，已装有线电视用户10万家，有线电视覆盖率为99.5%。

体育事业蓬勃发展。全区有各类体育场馆557个、少年业余体校1所。全区在校大学生体育达标率为95.2%，优秀率为16.3%。积极推进全民健身活动，举办了健力宝国际龙舟争霸赛、健力宝第一届世界龙狮锦标赛、中国男子乒乓球超级明星大奖赛、2005年全国卡丁车锦标赛、“芦苞杯”2005年广东省青少年男子足球锦标赛等多项国内外大型赛事。一系列高水平赛事，提高了体育运动水平和广大群众的健康水平。

卫生保健工作得到加强，医疗水平进一步提高。全区有卫生医疗机构181个，其中医院、卫生院12个，卫生防疫站3个，妇幼保健站1个。居民住院医疗保险参保率达96%，



国际龙舟争霸赛现场