

马寅初纪念馆丛书

# 快乐活到 120岁

后马寅初时代的老龄社会

石四维 编著



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

马寅初纪念馆丛书

---

# 快乐活到 120岁

后马寅初时代的老龄社会

石四维 编著



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

快乐活到 120 岁 / 石四维编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5439-6143-2

I . ① 快… II . ① 石… III . ① 老年人—保健—基本知识 IV . ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 028454 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 徐 炜

快乐活到 120 岁——后马寅初时代的老龄社会

石四维 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 16.25

字 数: 218 000

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6143-2

定 价: 35.00 元

<http://www.sstlp.com>

## 《马寅初纪念馆丛书》编委会

名誉主任 许行贯

主 任 徐爱光

编 委 商立华 徐忠良 孙大权 马玉淳 林国薇  
周鸿英 马大成

# 总 序

徐爱光

马寅初先生是我国著名的经济学家、教育学家、人口学家,是我所敬仰的一位学术伟人。他的品格,犹如高山上的一棵青松,伟岸挺拔、高耸入云,使人景行仰止。马老曾为友人题过“碎身粉骨不必怕,只留清白在人间”的联语,这是他的人格和精神的最好写照和概括。可以毫不夸张地说,马老的英名将永留青史,是千秋万代学习的楷模。

我长期在浙江省从事计划生育工作,并有相当长一段时间在浙江省委、省政府领导下主持这项工作。我是在实际工作中逐步认识马老、走近马老的,并为他的远见卓识和人格魅力所震撼和折服。自此,我决心弘扬马老精神,并将此列为毕生追求的目标。

1993年9月,在庄严的北京人民大会堂举行的首届中华人口奖授奖仪式上,尽管马老已经仙逝,仍然众望所归被授予特别荣誉奖;我则因领导和同志们的关爱,评上了工作奖,被授予奖杯、奖状和两万人民币的奖金。我的名字和马老同列在一张授奖名单上,这是我终生难忘的无上荣誉。我当时暗下决心,要在有生之年,为马老和我国的人口和计划生育事业做几件实事,我想这是我学习马老、弘扬马老精神的最好行动,也是我对浙江省委、省政府领导的信任和同志们的支持帮助最好的回报。

十多年来,我丝毫不敢懈怠,一直兢兢业业,在

大家的支持和关心下主要做了以下几件事：一是与一批有识之士共同倡议，以国家授予我的两万元奖金为基础，结合“化缘”和募集来的资金，创办了马寅初人口福利基金会。如今，基金会运作良好，已经有能力开展各项社会公益事业。二是与有关单位合作拍摄了一部反映马老生平事迹的电视剧《马寅初》。这部电视剧放映后社会反响极为热烈。三是由基金会资助出版了马老的著作《马寅初人口文集》的中、英文单行本。这部著作的英文单行本在第二十三届国际人口科学大会和日本人口学五十周年纪念会上被作为交流材料，受到中外人口学家的交口赞誉。四是基金会和有关单位联合设立了浙江省马寅初人口奖，以鼓励和表彰长期以来为“天下第一难”的计划生育事业作出贡献的各方人士。五是在杭州马老旧居创办了一个高品位的马寅初纪念馆。马老是浙江人民的骄傲，诚如他的长孙马思泽先生在马寅初纪念馆暨马老塑像揭幕仪式上说的，“我的祖父马寅初是浙江人民的儿子，他在世时热爱浙江、关心浙江”。马老出生于浙江，童年时代在嵊州生活，尔后又长期居住杭州，曾出任浙江大学校长，为国家培养英才。他的新人口论的思想，首先是在浙江调查研究的基础上逐步形成的，因此在杭州创设纪念馆具有特殊意义。而纪念馆设在他的杭州旧居，实是首选之地。创设马老纪念馆的动议始于20世纪90年代中期，2000年10月经中共浙江省委、省政府报请中央办公厅、国务院办公厅批准，具体由浙江省马寅初人口福利基金会承担创办事宜。纪念馆自2004年9月开馆以来，已经有许多国家领导、省市领导、中外学者和广大师生前来参观，收到了很好的社会效益。2006年杭州马寅初旧居被列为全国重点文物保护单位。六是在马寅初纪念馆内厅和门前绿地上分别竖起了马老的青铜坐像和花岗岩立像，以供世人瞻仰。

以上六件事，也可以说是我的六个心愿，在党和政府的领导下，在各方人士的大力支持下，在我的同事们的共同努力下，可谓圆满完成了。尽管如此，仍然有一个问题经常萦绕于我的脑际，我还能做些什么？我还应该做些什么？虽然我并不年轻，如今已是古稀之年，按

理应该含饴弄孙、颐养天年了,但是我想,弘扬马老的精神不能止步,我应该继续完成第七个、第八个甚至更多的心愿。在我未了的心愿中,首先就是将纪念馆办成真正的爱国主义教育基地、实事求是科学精神的传播阵地、人口理论和思想的交流中心。

作为知识界典范的马寅初,其人格和贡献并不为当代人,尤其是年青一代了解和认识。在《马寅初的故事》里有很多动人的事迹,反映着他的高尚品格和深邃思想。经多方商量,共同策划,我们决定出版一套多卷本的“马寅初纪念馆丛书”,初步设想出版《马寅初的故事》、《马寅初全集补编》、《马寅初纪念文选》等。单行出版,成熟一部,出版一部,积之有年,成为系列丛书。这将是一份极为珍贵的财富,泽被后世,可资今后工作中借鉴,供后人学习。我以为这是一件十分有意义的事,现在这套丛书行将陆续出版,故乐意为之撰写总序。

2006年8月3日于马寅初纪念馆

# 阳光老人马寅初

马思泽

50年前,祖父在最高国务会议上,发表了他对中国人口问题的见解——《新人口论》。那时,我们这些他的孙辈还是一群不到10岁的孩子,不会理解文章的内容和它的深刻意义,更不会预见到此后20年由它带来的风风雨雨。

50年后的今天,大家聚在这里,一起回顾这段历史,重温《新人口论》,感受它的现实意义和长远意义。我们看到,计划生育已成为我国的基本国策,控制人口盲目增长的理念已被人们普遍接受,国家在控制人口数量、提高人口素质方面做了大量卓有成效的工作,与人口有关的各方面理论研究也富有成果。我们认为,这应该是对祖父最好的纪念。

祖父在他百年的人生中,经历了清朝、民国和新中国三个不同的历史时期。他留学于美国,执教于北大,参加国民政府,著书立说;研究战时经济,抨击时弊。参加新中国的建立工作,担任北大校长并提出“新人口论”的学说,是他一生最辉煌的时期之一。他傲视强权、敢怒敢言,坚持真理,是民主斗士,也是真正学者。而在我们这些孙辈的心目中,他却又是一位慈祥可亲的老人。

这些年经常有人向我们问起,祖父在家里可曾与我们谈论过人口问题。我们兄弟姐妹仔细地回想,但结果却是遗憾的。在我们和祖父共同生活的

约30年中,祖父从未在家中与我们孙辈谈论过有关人口方面的问题。因为当年在他的人口理论成为一个讨论和批判的观点时,我们还都幼小,这样重大的问题当然不是可与我们谈论的话题;随后的十几年,人口问题成为禁区,家中的长辈显然不希望与我们这些口无遮拦的孩子过多地谈论这个话题,而人口激增带来诸多社会问题的现实,也使再谈论这个问题的正确与否显得没有必要;当政治环境变得宽松,《新人口论》中的观点被重新提出并被普遍接受的时候,祖父已经老矣,无法再与我们清晰地谈论这个问题了。但有一件事情留给我们的记忆却是深刻的。那是有一次祖父对我们生气了,而平时他是很少对我们孩子们发火的。当时我和弟弟们在院子里游戏,突然发现了一窝蚂蚁正在搬家,黑糊糊的队伍沿着墙角连绵了很长一段路。我和弟弟们兴奋起来,立即投入“战斗”,手捻脚踩,剿灭蚂蚁。这时,祖父散步走了过来。当他看清楚我们是在灭杀蚂蚁时,顿时皱起了眉头,用手杖戳着地,恼怒地说:“这也是生命啊!”这一次他真的生气了。几年以后,我从祖父的书房中翻到一本当年油印的批判《新人口论》的文集,云里雾里地看完后,却百思不得其解,无论如何无法将书中批判的那个要“用战争消灭人口”的人,与身边那位为了蚂蚁的生灵而恼怒生气的老人联系在一起。

祖父会为我们荼毒蚂蚁的生命而生气,但他却没有为自己遭受批判和不公正的处境而生气。在我们的记忆中,每天他都在精神饱满地读书看报、运动锻炼,晚上他有时会写作到很晚,而周末,则照例带着我们这些孩子到公园或郊外去爬山活动。在他的身上一点也看不出有什么颓唐的迹象,在逆境中他始终是开朗安详的样子,按现在的话说,他是一位阳光老人。他严肃严谨的治学作风,豁达的精神状态,乐观的生活态度,对我们后辈的做人做事,留下了极深的影响。

祖父作为一位教育学家,平时却很少对我们直接进行教诲。他身体力行,对我们的影响是潜移默化的。祖父曾在文章中写道:“我平时不教书,与学生没有直接的接触,总想以行动来教育学生,我总希望北大的一万零四百学生在他们求学的时候和将来在实际工作中

要知难而进，不要一遇困难随便低头。”这是对北大学子的期望，也是对我们后辈的要求。决不轻言退却，这一点祖父在他的学术生涯中做到了，在人生历程和与疾病抗争的过程中也做到了，他的教诲和他的垂范，是留给我们的珍贵的精神遗产。

（本文为马寅初先生长孙马思泽于2007年7月3日，在国家人口计生委、全国政协人口资源环境委员会、北京大学联合举办的“纪念马寅初《新人口论》发表50周年暨诞辰125周年座谈会”上的发言，题目为编者所加。）

# 前言

石四维

我国著名的经济学家、教育家、人口学家马寅初先生诞辰 130 周年、逝世 30 周年时，浙江省马寅初人口福利基金会理事长徐爱光赠我一本《老龄社会——走进方寸世界里的老年人》邮集图册，通过 130 多个国家和地区发行的一些有关老年题材的邮票和相关邮品，讲述了成为 21 世纪不可逆转的世界人口老龄化趋势。人类的生活不外三种：一是物质生活，一是精神生活，一是性生活，优化生活是世人的共同目标。

徐爱光曾长期任浙江省原计划生育委员会主任，是马老精神的弘扬者、传承者。20 年前，在首届中华人口奖的获奖名单上，她和马老的大名打在同一张名单上，马寅初被授予特别荣誉奖，徐爱光被评为工作奖。2004 年她又在马寅初的家乡创办了马寅初纪念馆。她创办的“金色年华”老年公寓 2013 年荣获中国老年宜居住区建设“示范工程”。这位古稀之年的长者获悉我正在编著一套适合中国国情的性学系列图书时说，你是马老的学生，在后马寅初时代要继承和践行马老的人口思想，再以“人口控制”转向“人口优化”。

马寅初一生经历百年沧桑，跨越两个世纪，以强国富民为己任，站在学术的前端。1950 年我首次见到马寅初，当时马寅初任华东军政委员会副主席，还

是浙江大学解放后的首任校长。有一天他专程到苏州东吴大学作报告,我正在东吴附中念书,有机会挤在人群里瞻仰马老的风采,并在礼堂后座聆听他的演讲。东吴大学校长杨永清向大家介绍:“马寅初先生是东吴前身中西书院最早的学生,是东吴的老学长,也是东吴的教授”。原来我也有幸成了马老的校友。

四年后,我考入北京大学,校长正是从浙大调任北大的马老。入学不久新华社记者要拍一张马校长与学生在一起的照片,我正站在马老的身旁。那年马校长已73岁,刚从家乡浙江嵊县视察返京,与我们一批学生谈及考察人口普查情况,并向我们透露他正在研究人口问题。问我是哪个系的,我答中文系新闻专业。他说,“你将来当记者,社会调查正是你的专业,无冕之王要说真话,责任不轻。”

1953年11月国家统计局公布了我国历史上首次人口普查结果,截至1953年6月30日,全国人口总计601 938 035人。1949年之前,全国总人口为4.7亿,净增1.3亿多,自然增长率高达20%。马寅初阅后十分震惊,对这个结果也表示怀疑,因为那次人口普查是抽样调查,即将出生率减去死亡率得出实际增长率。马寅初认为,这种调查方法不能概括全貌,以后他作为全国人大常委会委员多次深入基层,体察民情,收集第一手资料。1954—1957年,为写《新人口论》,先后三次视察浙江,一次视察山东、陕西和海南等地。据陪同马老视察的姜明秘书回忆,1954年四五月份,马老先到浙江视察,到了萧山、余姚、诸暨、绍兴、上虞和嵊县。由于当时汽车很少,所以每次汽车一停下来,就有一大群孩子围着看,引起了马老的关注。他问县里的干部解放以后儿童增加了多少,他们说比刚解放时增加了4倍。马校长与我们合影时,讲起社会调查的情况也说,农村大部分地区没有电灯、早早就躺在床上,做什么,就是生孩子,人口越生越多,不加控制,必将产生“人口危机”。后来他到江西省的南昌、建余、九江等市县视察,发现人口这样发展下去不得了,多少年后,如果生产跟不上,国家就不能富强起来。1956年7月,他在陕西省西安、延安和蓝田等地市县考察时,看到新生儿童成倍增加,更感忧虑,新中国诞生

不久,国家百废待兴,经济刚开始增长,如果不控制人口,经济红利将被瓜分殆尽。他认为1953年首次人口普查至1957年,四年来,人口增值率应是30%,而且这个数字还是很保守的。他提出我国人口多,耕地少,一对夫妻生育一个孩子有奖,对超过两个孩子的父母要交税。这与当时全面学苏联“光荣妈妈”的人口政策背道而驰。马老76岁继续外出视察访问,足迹遍布半个中国,深入工厂、农村,进一步了解人口增长、经济发展,特别是农村人口增长、粮食生产提高水平和文化教育发展状况,从而对人口问题又进行了一次深入细致的调查研究,更加坚定了对人口问题的看法,写出了不朽名篇《新人口论》。1957年7月,在全国人大会议上作了新人口论的书面发言,后又全文刊载于《人民日报》。他的新人口论在全国引起极大反响。他的挚友陈云认为马老的人口理论为国家和民族立了功。

马老的计划生育观点,曾被认为是一种设想。后来又与人多好办事的指示相抵触,受到“亩产万斤粮”、“放卫星”等虚假信息的影响,社会上掀起了批斗新人口论。在北大校庆60周年大会上,当年的理论权威代表最高层公开点了马校长的名,我坐在台下眼见他们要马校长作检讨。以后又策划了批斗活动,妄图把爱国爱民的老学者,打成反党反社会主义的漏网右派。马校长为了真实地反映社会人口问题,宁愿辞去了北大校长之职,庄严宣布:“我虽然年近八十,明知寡不敌众,自当单身匹马,出来应战,直到战死为止,决不向专以力压人、不以理服人的批评者投降。”在“批马”恶浪中,马老无所畏惧,据理力争,坚持真理,绝不“明哲保身,退避三舍”,他以自己的行动对学生作出最好的“身教”。

我自北大毕业后,长期任职于报社和通讯社,在勤勤恳恳为国家奉献了40个春秋退休后,继续笔耕缀文。改革开放后,马校长得到彻底平反,并荣任北京大学百年校史上惟一的名誉校长,国人以一句“错批一人,误增三亿”,把他对中华民族的恩德铭刻在心。他的新人口论得到政府重视,设立了人口和计划生育部门。人口学中最敏感的性学长期作为封闭的禁区,如今是医学家、社会学家、心理学家、教

育家研讨的热点。我阅读了母校 20 世纪 20 年代的哲学教授张竞生博士讲授性学的著作以及当年蔡元培校长积极鼓励学生进行社会调查所写的性学报告,想起那时蔡元培与马寅初正在北大共事,马寅初早在 1920 年《新青年》杂志上发表了人口研究的文章,1929—1932 年,他在杭州财务学校和上海交通大学教授经济学,也特别开讲人口问题。30 年后马校长还去农村调查,创立了控制人口的新人口论,自然也包含了人性的内容。校庆百周年时,学友问我最近写些什么,我说打算写一本性学的书,大家颇感惊奇,认为“性”与我们这一辈愈离愈远,这事还是让现代年轻人去做。我说马校长发表新人口论是 76 岁,我们还差得远呢,决心秉承老校长的倡导,实事求是再探人口优化论,促进人口长期均衡发展。

人口学包含了“生理”和“心理”两个方面,性由心生,要用“生”生不息的“心”来健康地面对“性”。心性相映,即由大脑所支配,透过自制力,控制生理上的兴奋勃发,展现人的品格。近 30 年我潜心研究生命工程,查阅古今中外性学著作和性研究机构发表的调查报告,并与不同性别、不同年龄和不同层次的朋友探讨中国特色的性观念,也亲赴国外实地考察,力图在此基础上,旁征博引,穿梭古今,结合性医学、性生理学、性心理学、性人类学、性社会学、性伦理学、性法学和性文学,编写适合中国国情的性学系列图书,已分别由中国人口出版社和上海科学技术文献出版社出版了《性爱健康指南》《现代人性爱与保健》《走进禁区——家长与孩子谈性》《青春话性——生活教育和人格教育》及《性保健食疗》。

社会在转型,时代在变迁,如今的社会背景和人口问题大不同于马校长在世的情形。结婚者性行为的目标也出现了根本性的变化,由过去单纯的生殖目标转变为现在包括享乐在内的多目标。要发展马校长的人口理论和学术思想,就必须联系实际,重新认识后马寅初时代人口问题的本质、症结和出路。其实马老在主张计划生育、提高人口素质时,也关注日后的老龄社会。他在北大任校长时,一再要求青年坚持锻炼身体,饮食起居保持规律、心态乐观。把自己的身体看

成是人民的公共财物,热爱它,保护它,能工作七八十年,那至少活动到百岁。他本人就是浩然正气 101 岁高龄驾鹤西去的。

作为老龄人口的一员,我也坐七望八了,在马寅初纪念馆成立 10 周年之际,编写了这本《快乐活到 120 岁》,实现老人服务老人,在人口科学的老龄问题上,尽绵薄之力。

# 目 录

|                     |     |    |
|---------------------|-----|----|
| 总序·····             | 徐爱光 | 1  |
| 阳光老人马寅初·····        | 马思泽 | 1  |
| 前言·····             | 石四维 | 1  |
| <br>                |     |    |
| 第一章 长寿探究·····       |     | 1  |
| 一、人的预期寿命 120 岁····· |     | 2  |
| 人的平均寿命·····         |     | 2  |
| 百岁老人不稀罕·····        |     | 3  |
| 一生劳作的长寿老人·····      |     | 5  |
| 预期活到 120 岁·····     |     | 7  |
| 二、世人探求健康长寿秘诀·····   |     | 9  |
| 健康带来长寿·····         |     | 9  |
| 健康长寿的最新研究·····      |     | 10 |
| 25 个长寿好习惯·····      |     | 14 |
| 三、男女可以一样长寿·····     |     | 19 |
| 女性长寿的奥秘·····        |     | 19 |
| 男性寿命为何短于女性·····     |     | 20 |
| 男学女都长寿·····         |     | 22 |
| 女也应学男的优点·····       |     | 23 |
| 男女养生各有侧重·····       |     | 24 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第二章 延年益寿 .....       | 25 |
| 一、“寿斑”并非长寿标志 .....   | 26 |
| 沉积体内的“寿斑” .....      | 26 |
| 如何控制“寿斑” .....       | 27 |
| “吃”掉老年斑 .....        | 28 |
| 二、自我保健延缓衰老 .....     | 29 |
| 心率快慢与寿命长短的关系 .....   | 29 |
| 自我保健灵丹妙方 .....       | 31 |
| 一日三餐的享受 .....        | 35 |
| 三、多说话推迟大脑衰老 .....    | 37 |
| 不要挫伤唠叨的感情 .....      | 37 |
| 心灵宣泄的需要 .....        | 38 |
| 能言善辩延年益寿 .....       | 38 |
| 四、笑能长寿 .....         | 40 |
| 笑疗结合医疗 .....         | 40 |
| 笑口常开健康常在 .....       | 41 |
| 笑笑功开怀大笑 .....        | 42 |
| 切忌乐极生悲 .....         | 43 |
| 五、退休前后要“大修” .....    | 45 |
| 按生理变化逐个“大修” .....    | 45 |
| 克服退休后的心理障碍 .....     | 47 |
| 六、慎选老人房 舒心护健康 .....  | 49 |
| 清洁整齐的老人房 .....       | 49 |
| “安卧”最重要 .....        | 50 |
| 色调古朴 光源亲和 .....      | 51 |
| 七、“候鸟型”的度假养老 .....   | 52 |
| 对“候鸟”生活三思后行 .....    | 52 |
| 适宜去南方过冬的北方老人 .....   | 53 |
| “候鸟人”是否需要涌入长寿乡 ..... | 54 |