

K820
38-C₂



农干院 B0055886



百岁梦圆

江苏寿星谱

总策划·吴 镇
主 编·吴 镭
题 签·胡子林



河海大学出版社

《百岁梦圆》编委会

总策划	吴镇			
主编	吴镭			
题签	胡子林			
策划	汤天英	王正	吴肇鸿	严燮南
副主编	邵平	祖丁远	陈阳平	吴劭文
编委	(以姓氏笔画为序)			
	朱开峦	朱维灏	刘本武	许兆瑞
	孙沐	李兴中	何治中	赵瑾华
	钱革萍	程志文	魏小定	瞿增德
医学顾问	成启予	王虎生		
装帧设计	潘小庆			
特邀编辑	黄健民			

辛苦一生晚年乐

刘明诒

魏思源老人，1897年3月生于邳县，1950年进了南京植物油厂，1962年退休。一生未婚，现住南京中华门外小行小区厂油库。厂里专门请人服侍老人。老人性格开朗、善良，百岁生日时，自己拿出1000元买寿碗送给全厂职工，又拿出1000元救灾。

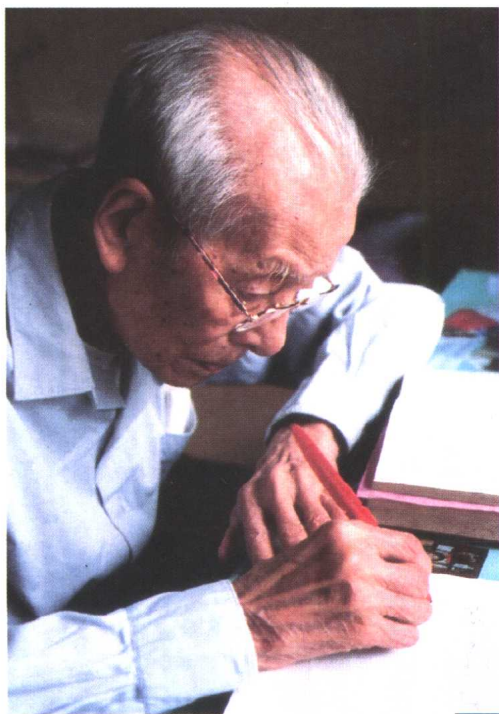


两代老园丁

陈余庄

百岁老人吴少琴，生于1897年7月，原南京市第18中学的语文、音乐教师，南京市扫盲先进工作者，1958年退休。老人爱清洁，乐观，热爱教育事业，喜欢和孩子们在一起，现随77岁的大女儿陆启华老师一起生活。





敏于笔耕

陈余庄

陈纳逊教授，生于1894年10月，现住南京市北京西路2号，是南京大学生物系名誉主任。一生从事生物学科研教学工作，先后在沪江大学、台湾大学、金陵大学、南京大学任教六十余年。其特点是科学的用脑，目前除阅报外，还从事翻译，自称“玩外语”。

耳聪目明勤乐寿

陈余庄

邵桂芝老人，生于1896年5月，现住南京市广州路209-12号。一日三餐稀饭，爱吃大蒜、生姜、蔬菜，耳聪目明，头脑清楚，生活自理，目前还能从事家务、洗衣、拣菜、做饭，样样能干。





银友神彩

沈锡棠

吕小妹老人，生于1897年7月，现住溧阳市竹箦镇大家庄村。老人一生务农，勤劳刻苦，身体健康，满头银发，神韵奕奕。性格乐观、开朗。已参加保险。



舞 剑

夏尧楠

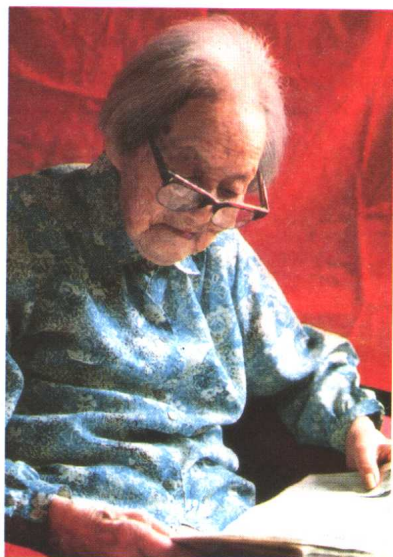
顾金富老人，生于1895年10月，现住溧阳市汤桥乡彭圩村。老人一生务农，喜欢舞剑弄棒，身体健康，思维敏捷，性情开朗，家庭和睦，居住环境好，晚辈孝敬，生活有子孙供养，参加了保险。

眼明手巧绘新图

田 恩

周云妹老人，生于1896年5月，现住无锡曹张新村569号。老人最喜爱绘画和体育锻炼，身体健康。百岁大庆时，全家五世同堂，93人一起为老人祝寿。





专 注

谢顾洲

杜惠芳老人，生于1896年7月，年轻时在无锡乡下务农。43岁随女儿进城帮助操持家务。目前生活能自理，还经常看看画报杂志，遇节假日，还能喝上一两黄酒与儿孙同乐。晚辈都很尊敬孝顺老人，家庭温馨祥和。

耳聪目明爱看报

刘健芝

蒋桂芬老人，1893年4月生，家住宜兴市宜城镇，生有四儿一女，早年生活很苦，现由四个儿子共同赡养，都很孝敬。老人性格开朗，说话幽默，头脑清楚，爱看书报。儿孙们经常陪老人玩麻将。



长寿有道

刘健芝

金锡坤老人，1897年1月生，家住宜兴市大塍镇大塍村，子女孝敬，家庭和睦，身体健康，现仍能砍柴、挑水、捉甲鱼。其长寿之道是：爱劳动，心胸开朗，助人为乐，不沾烟酒，喜食甲鱼。



自我介绍

丁嵘芸

袁定妹老人，生于1897年，现住张家港市鹿苑镇刘村，一生务农，喜爱养花。平时讲卫生，衣着整洁，庭院干净，现由三个儿子共同赡养，子女孝敬如宾。老人在市展览橱窗内看到自己照片时，指着向人介绍。



鳏而不孤

顾关福

张德胜老人，生于1897年，现住张家港市兆丰镇敬老院，由社会福利供养。他虽无儿无女，但在党和政府的关怀下，生活充实、乐观。在敬老院里和大家相处很好，热热闹闹，不觉孤独。



四代同夸福星邓小平

张龙法

扬小妹老人，生于1897年2月，张家港市东莱镇东莱村人，信仰天主教。一生务农，勤劳好动，性格温和，思想开朗，家庭、邻居都和睦。生活自理，行动自如，视力好，思维敏捷。现和女儿生活，日子过得充实、富足。她由衷地感激：邓小平的改革开放政策好。



田头母子论青黄

张龙法

陈秀英老人，生于1894年，张家港市兆丰镇联丰村人。一生务农，自尊心强，人际关系好，现由子女赡养，身体健康，生活自理。经常关心农事，时时盼望丰收。

春常在

蔡德森

孟兰珍老人，生于1897年1月，现住苏州市渡僧桥下塘36号，晚辈孝顺，生活愉快。老人性情开朗，好动不服老，自己能做的事从不求人，生活有规律，养花养草，自得其乐，笑口常开，“春常在”。



她仍很活跃

郝世保

田小妹老人，1896年5月生，现住苏州市桃花坞廖家巷前进街13号女儿家。老人一生艰辛，但心地善良，在丧夫、子幼、生活无着的情况下，还收养了一个孤儿，培养他们长大成人。老人一生热爱劳动，热爱社会主义，热爱党，居民会逢会必到，现仍很活跃。



太湖渔民

吴寅晖

潘阿四老人，生于1895年10月，现住吴江市菀坪镇渔业村。丈夫早逝，生活较艰苦，以捕捞为主，现跟小儿子生活，早睡早起，食量大，性格温和，勤劳，居住太湖边，空气新鲜，多食鱼虾，子女孝敬，是她长寿之道，已参加医疗保险。



百岁寿诞

陈佳惠

回族老人脱珍珠，生于1897年2月，扬州市饮食公司退休工人，现住扬州市徐凝门东河边70号，随儿子生活。老人性格开朗，生活能自理。1996年，扬州市伊斯兰教协会及民族宗教事务局为她庆贺百岁华诞。



幸福老人

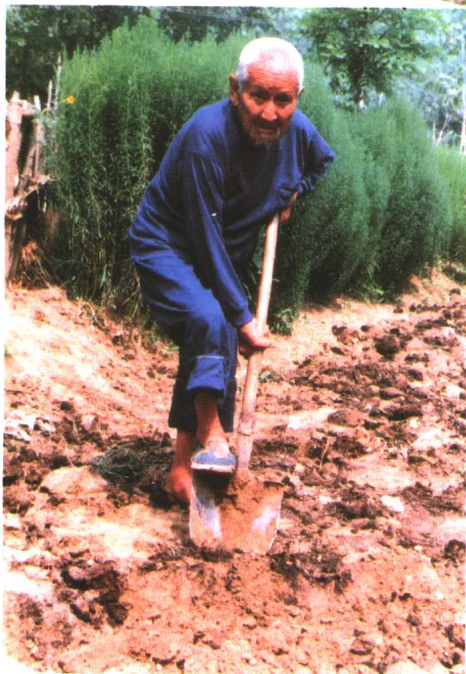
陈佳惠

台属陶锦秀老人，1897年3月生，家住扬州市国庆路东营四巷12号。身体健康，生活自理。现随儿子黄德富生活，很幸福。还有一子居台湾，1996年特地回大陆为母亲庆祝百岁寿辰。扬州电视台于1996年3月31日播出了祝寿盛况。

天伦之乐

张凤扬

韩兆群老人，生于1896年10月，通州市骑岸镇张北村人，一生从事木工，至85岁才停下来，现五世同堂，儿子是水利站干部，媳妇是村会计，和老人一起生活。老人性格开朗，爱说笑话，经常和儿孙们一起玩耍，共享天伦之乐。



发自内心的笑

张凤扬

张其保老人，1896年12月生于通州市金西乡华王村，是原村支书张向的父亲。现父子生活在一起，四世同堂。老人身体健康，热爱劳动，晚上爱看电视，白天做点农活。



长寿之家

崔清廉

宋杨氏老人，生于1894年，现住海安县海安镇新华路10号。长子81岁，次子79岁，女儿74岁，是一个四世同堂的长寿之家。老人一生勤劳，生活自理，不沾烟酒，脾气好，家庭和睦，邻里相处好。



三代同乐

崔清廉

吴其银老人，生于1897年2月，现住海安县西场镇优胜村。其父活到84岁，母亲81岁，姐姐90多岁，兄、弟、妹都是70多岁，女儿现已75岁，是一个长寿之家。老人一生种田，没生过大病，饮食两稀一干，喜食鱼肉，爱玩纸牌，心情开朗。



看老奶奶绣花鞋

张凤扬

潘赵氏老人，生于1896年11月，现住淮安市施河乡侯庄村。一生勤劳务农，还有一手绣花做鞋的好本领。脾气好，跟孙子生活，为人忠厚，子孙孝敬。至今耳聪目明，绣花做鞋，忙家务，勤劳不息。



老祖母和重孙女

刘健芝

张绍贤老人，1896年12月生，家住启东市向阳乡协建村，一生务农，儿孙们都很孝敬，老人心满意足。生活自理有规律，喜食肉、喝酒，性格温和，与家人、邻里关系都很好。



访“老水运”

严建华

张如桂老人，1897年生于航运世家，从小随父行船背竿。1956年加入木船社，60岁退休栖岸欢度晚年。老人性情开朗，起居有序，注意自我保健，子孙孝敬，笑日常开。现已六世同堂，共有子孙132人，分布各地，其中13个晚辈继承了她的老行业。



人勤地肥菜花香

余文影

张王氏老人，生于1894年1月，家住通州市金西乡张校村。全家五世同堂，140多口人，多在外地工作。老人记忆好，脾气好，一生种田、纺纱、织布，勤劳不息，现仍坚持劳动，走路不用拐杖。



寿星乐

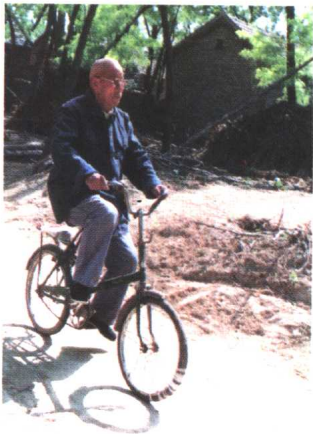
王一平

顾卫氏老人，生于1896年12月，自幼到七十岁一直住在湖荡地区，以种田、织蒲包为生，热爱劳动。现住盐城，由两个儿子共同赡养，晚辈孝敬，生活幸福。

世纪老人能骑车

景涛

王兴训老人，生于1896年1月，住沛县敬安镇大新庄，读过七年私塾，教学两年，当过兵和会计。一生务农，种菜卖菜，不沾烟酒，不打牌，练气功多年，饭量大，喜吃肥肉，身体健康，经常骑自行车外出，找老人聊天。



功力

杜广信

李焕老人，生于1894年3月，涟水县梁余镇五竹村人，私塾(中学)毕业。生有五男三女，现五世同堂。年轻时就爱读书写字，乐为他人做好事。



序

● 张连珍

江苏，人杰地灵，人文荟萃，而且人瑞众多，是全国率先进入老龄化社会的省区之一。耄耋期颐，甚至年逾百岁的寿星，各市都有一批。这是我省人民生活提高、经济和文化生活日益丰富的重要标志之一。及时总结长寿而又健康的老人的养生经验，推动全民的健康事业，有很现实和深远的社会意义。

《百岁梦圆——江苏寿星谱》的出版，正是这方面的探索，是江苏开展全民健身活动的一个组成部分。本书经过一年多的酝酿和筹备，广泛组织全省各县市有关方面的人员，进行搜集、采访活动，最后选定51篇作品，写到近60位高龄老人。大多数篇章都是在面对面采访后，如实介绍主人公的生活原貌，并配一些图片。这些活生生的实例告诉我们：尽管个人之间的生活千差万别，生活方式各有千秋，但共性是都是幸福的一代高龄老人：“百岁梦圆”对于人类已不再是神话，不再是梦想，也已不是个别的、偶然的奇迹。古人说的“尽其天年”，完全有可能在自己身上实现。

为什么这么多老人能够突破千百年传下来的所谓“大限”，创新纪录呢？诚然，现在还难以作出统一的科学的概括。

序

但是,从近 60 位老人身上,不难悟出,除了共同的社会历史条件之外,不同个体之间,还是有一定的带规律性的东西存在的。给我突出印象的有“看得透,想得开”(淡泊名利,心胸开阔),“勤于思,敏于行”(在脑体劳动中锻炼意志和筋骨),“乐于献,耻于贪”(对社会、对他人有所奉献,绝不覬覦和贪婪不义之财)。这是莘莘大者,几乎是几十位老人百年生活道路上共同的闪光点。

本书选在 1997 年老人节(重阳节)出版,因为 1997 年是极不寻常的一年,香港回归,党的十五大胜利召开,普天同庆。我们祝愿在祖国的日益繁荣昌盛中,人们的身体也越来越康健,寿命越来越延长,变“人生七十古来稀”为“人生百岁亦不奇”。

借《百岁梦圆》的出版,我提出这么一个心愿,愿全省人民都健康长寿,更多的人圆百岁之梦!

1997 年中秋节



寿而康 康而乐 康乐寿

——祝 辞

● 庄炎林

这次会上见到 1983 年在洛阳和 1986 年在贵阳一起开会的同志，还与在北京、西安、石家庄开过会的同志见了面。许多同志多年未见，说好久不见了并没有变样。我说不变不可能，变化不大，还保持健康，这就很好。所以，我希望我们老年人体协的同志带领老年同志坚持开展体育活动，保持身心健康。像刘老（中国老年人体育协会主席刘建章）说的，2003 年老年人体协成立 20 周年时，再到牡丹花盛开的洛阳开会，希望大家都不要缺席。

昨天，我在开幕词中说到赞助老年人体协的单位，提到中国人体科学研究院和庄希泉基金会的赞助，这是为了“抛砖引玉”。中国人体科学研究院是中国人体科学学会的实体，人体科学学会名誉会长是我国著名的科学家钱学森同志。他曾指出：“对人体科学的深入研究必将充分改变人类认识与改造自然的能力，造福人类。”“这可能导致一场 21 世纪新的科学革命，也许比 20 世纪量子力学、相对论更大的革命。”“一定会招来第二次文艺复兴，是人类发展的再次飞跃。”现在对人体本身的科学研究和认识还很不够。人体科学是一门新的学科，中国人体科学研究院 90 年代初刚刚成立，和中国人体科学研究中心是两块牌子一个机构。这次由于时间仓促，人科院的领导