

棠阴长考之探索

主编 沈冠军

鳌山远眺
癸巳秋月古藏人振培画



文匯出版社



主编 沈冠军

宋明長壽之鄉探索

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

崇明长寿之乡探索 / 沈冠军主编. —上海: 文汇出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5496 - 1090 - 7

I. ①崇… II. ①沈… III. ①社会科学—文集 IV. ①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 300581 号

崇明长寿之乡探索

主 编 / 沈冠军
副 主 编 / 薛 红 陈继明 龚建琴 陆顺章
执行主编 / 郭树清 沈 岳
责任编辑 / 陈今夫
特约编辑 / 项纯丹
装帧设计 / 沈 睿
绘 画 / 沈 岳
封面题字 / 邱振培
封面封底国画 / 邱振培

出版发行 / 文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店
排 版 / 南京展望文化发展有限公司
印刷装订 / 上海中华商务联合印刷有限公司
版 次 / 2015 年 1 月第 1 版
印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷
开 本 / 640×960 1/16
字 数 / 140 千
印 张 / 10.5
插 页 / 4

ISBN 978 - 7 - 5496 - 1090 - 7
定 价 / 40.00 元

编 委 会

编 委 会：沈冠军 薛 红 陈继明 龚建琴 郭树清 陆顺章

王士明 周 洁 施国良 沈 岳

主 编：沈冠军

副 主 编：薛 红 陈继明 龚建琴 陆顺章

执行主编：郭树清 沈 岳

特邀顾问：王士明

序

马乐声

崇明岛成陆于唐武德年间,距今已有 1300 多年历史,素有“东海瀛洲”之美誉,是中国第三大岛,也是世界上最大的河口冲积沙岛。近年来,围绕“建设成为世界一流生态岛”的目标,县委、县政府大力加强生态环境建设,优化生产、生活、生态空间格局,加快推进绿色、循环、低碳发展,走出了一条经济发展和生态保护协调发展的路子。同时,大力发展老龄事业,推进为老服务体系建设,全社会敬老爱老助老的氛围更加浓厚。2010 年,崇明县成为全国第十五个“长寿之乡”,第一个“长寿之岛”。

健康长寿是人类共同理想。崇明不仅具有国内外大多数长寿地区的共性,还具有不同于其他长寿地区的一些特点,尤其是地处上海特大型城市和东部沿海经济高速发展带,其得天独厚的自然生态环境,极具地域特色的自然物产和良好的家庭社会氛围,使崇明的百岁老人呈逐年递增态势,引起社会各界有识之士的高度关注。

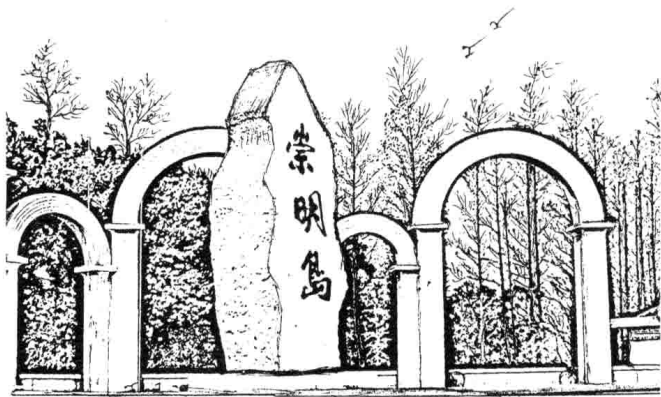
为传播长寿养生文化,崇明县经济促进会组织上海部分科研院所、医疗机构的专家教授,从生态环境、基因遗传、疾病预防、心态情绪、生活习性、饮食食品等方面入手,进行了全面详细的调查、分析和

研究,并形成了《崇明长寿之乡探索》一书,力求全面揭示崇明成为“长寿之乡”的奥秘。

当前,上海已进入深度老龄化社会,人类的生命健康和长寿现象,已越来越受到世人的广泛关注。希望本书的出版能让更多人共享崇明独具特色的长寿养生文化,养成科学、健康、文明的生活方式,提高生活质量和健康水平。

是为序。

(本文作者为中共崇明县委书记)



前 言

殷志刚

崇明,是“中国长寿之乡”,也是中国直辖市中第一个“中国长寿之乡”、中国第一个“长寿之岛”。这不仅是崇明的荣誉,更是全上海的荣誉。

据上海市老龄科学研究中心近 20 年的监测统计表明,崇明一直是上海百岁老人比例最高的地区,百岁老人的绝对数多,每 10 万人中百岁老人的比例高。2006 年百岁老人比例突破 10 万分之 7,2008 年突破 10 万分之 8,2009 年达到 10 万分之 9.7,2012 年达到 10 万分之 10.8,2013 年达到 10 万分之 11.6。

社会对长寿的秘诀有各种说法。基本的共识是四大因素:一是遗传,二是社会环境和自然环境,三是医疗水平,四是生活方式与生活习惯。我在崇明工作生活过八年,对崇明的自然环境和民风有一定的了解。我觉得,崇明成为长寿之乡,除了和其他长寿地区具有的共同特性以外,独特的社会环境应该是崇明成为长寿之乡的主要因素。

民风淳朴、社会风气良好是崇明长寿之乡的重要因素。崇明的经济条件相对于整个上海而言,是属于欠发达地区,但是,崇明的老

百姓心态很平和,而老年人又受家里人敬重。崇明还有悠久的文化遗产、众多业余文化团队和尊老敬老的优良传统。因此,我觉得优良的文化加上民风朴实、心态平和、家庭和睦的良好的社会环境应该是百岁老人多的重要因素之一。

一定的经济发展是崇明成为长寿之乡的基础。最近几年,在党中央国务院的高度重视下,上海市委、市政府加快了崇明的开发和发展的力度。崇明已经连续多年跻身中国县域经济基本竞争力百强县,被授予“长三角最具价值投资县市”特别奖。全县人民的收入水平大大提高,社会投入逐年增加,老年人的养老保障、医疗保障进一步完善,得到了很多实惠。随着长江隧桥的贯通,崇明已成为上海生态经济新一轮发展的热土。这对崇明的长寿之乡奠定了很好的经济基础。

各项惠农政策和措施是崇明长寿之乡的保障。崇明虽然是上海的相对经济欠发达地区,但是,崇明落实长寿政策走在上海全市前列,或者说,在老龄事业的投入和为老服务工作上一点都不含糊。崇明县政府将全县60岁以上农村老年人全部纳入农村养老保险范畴,实现了全县农村老年人发放养老金的全覆盖;所有农村老年人均享受农村合作医疗保障待遇,对60岁以上农村老人实行免费体检,有效保障了老年人的健康长寿;90岁以上长寿老年人全部纳入居家养老服务对象;在全市统一的百岁老人每月营养费的基础上,增加了虚百岁老人的营养费;每位百岁老人每年享受一定价值的医疗卡,百岁老人到医院就诊免收检查费、诊疗费,对百岁老人中需要建立家庭病床的给予免费。各项扎实有力的政策措施为崇明老年人的健康长寿提供了有力的保障。

百岁老人被称为“人瑞”,也就是有德性和高寿的人。追求健康

长寿伴随着人类社会的整个发展过程。人们期盼着能够健康长寿,也孜孜以求的研究和探索着长寿的秘诀。本书对崇明的长寿现象、原因等进行分析和探究,对促进人类健康长寿的研究、促进老年医学的科学发展、促进老龄工作等都很有意义。

我衷心希望,通过对崇明长寿现象的科学分析,通过专家的科学论证和指导,使得更多的老年人健康再健康、长寿再长寿。也衷心希望社会各界关注和关爱崇明“中国长寿之乡”的品牌,使崇明成为宜居之乡,并努力打造成“世界长寿岛”。

2014年9月

(本文作者为上海市老龄科学研究中心主任)



目 录 Contents

序 马乐声/1

前言 殷志钢/3

崇明长寿老人调查综述 编委会/1

长寿之乡崇明岛生态环境优势分析 上海市环境科学研究院
/20

遗传基因与健康长寿的关系 上海泛亚生命科学研究院/34

生活方式与生命长寿的关系 陆 明/40

崇明人长寿的一个秘诀——浅谈崇明中医贯彻“治未病”思想与长
寿的关系 沈烈钧/44

良好的行为规范是健康长寿的营养剂 朱金大 韩兆云/51

浅论文化生态岛与健康之关系 欧锡礼/57

崇明百岁老人养生集锦(选编)/62

附 录

健康心理笔谈 郭树清 / 69

食品与长寿 上海市农业科学院 / 105

老年常见病的自我识别及预防 李其忠 / 130

中医养生保健刍议 周 端 魏易洪 / 144

控制肿瘤与长寿 徐振晔 / 148

编后记 / 152

崇明长寿老人调查综述

编委会

古话说：山中难觅千年树，世上难得百岁人。而今这句话在崇明岛上已完全失灵了。崇明岛有着不同于别地的独特历史、自然环境和人文风景。随着物质生活的改善和人们健康水准的提高，百岁老人越来越多，关心和研究老年人的长寿、养生和保健已引起社会各界的广泛关注。

截至 2012 年年底，全县 60 岁以上老年人口 19.5 万人，占全县总人口的 28.5%，其中 80 岁以上 3.04 万人，占总人口数 4.6%。崇明岛可谓是休闲胜地，人居天堂，健康乐园。2010 年 12 月 10 日，“中国长寿之乡”正式挂牌于崇明，崇明因此成为全国第 15 个“中国长寿之乡”，也是中国直辖市中第一个“中国长寿之乡”，中国第一个“长寿之岛”。

本次对年满 95 虚岁以上老人进行调查，内容包括学历、政治信仰、职业、生活习惯、饮食、营养、兴趣爱好以及家庭、邻居关系、孝道、长寿基因等 36 项内容。

通过对全县 678 名 95 虚岁以上老人的调查表明，截至 2012 年

年底,95岁以上的男性为118名,占总数的17.5%,95岁以上女性为560名,占总数的82.5%,100虚岁以上老人共102名,占总数的15%,其中男性15名占14.75%,女性87名占85.25%。百岁老人中年龄最长者为新河镇的张彩林,生于1905年9月,为108虚岁。百岁老人最多的地区为庙镇,共15名。(据资料统计,截至2012年年底,全市100岁及以上老年人1251人,崇明岛上的百岁及以上老年人占全市的8.15%。)

678名老人中,饮酒的为136人,占20%;吸烟的为31人,占0.4%;口味喜清淡的541人,占79.9%;喜咸的94人,占13.8%;起居早的514人,占75.8%;睡觉早的500人,占73.7%;性格平和的551人,占81.20%;性格急的60人,占0.88%;家庭和睦的628人,占92.6%;小辈孝顺的620人,占91.4%;邻居和谐的608人,占89.6%;长寿家属史中,其父亲长寿(70岁以上)323人,占47.6%;母亲长寿(70岁以上)361人,占53.2%;兄妹长寿的209人,占30.8%。

在调查中发现,他们的饮食为粗茶淡饭、粗细搭配的,占80%以上,而菜以荤素搭配的,占80%以上。他们虽然长年从事体力劳动,文化程度并不高,但兴趣爱好比较广泛,共同点是邻里之间关系融洽,经常串门、谈家常;其次是结毛衣、看电视、听广播、看书、打牌等。他们的生活状况,基本上能自理的,占95%;生活不能自理的为0.5%,这些人群中,主要是心血管方面的疾病、高血压、关节炎、老年痴呆等。他们共同的长寿秘诀是,心态平和,顺其自然,性格开朗,淡泊名利,心地善良,待人宽厚,知足常乐,家庭和睦,子女孝顺,喜欢劳动,生活有规律等。

在调查中发现人的生命的长寿必须同时具备两个条件:一是外

因,二是内因。通俗讲外因就是自然生态,顺其自然;内因就是人的自身因素,养成良好的生活习惯和坦荡的心胸。这两个条件必须合二而一,人的生命才能长命百岁。这两个条件从中医理论来说,就是“天人合一,阴阳平衡”。

一、从外因情况看,崇明长寿老人具备以下条件

(一) 生态环境是健康长寿的必要条件

有着近 1 400 年历史的崇明,由于所处地理位置优越,优美的宜居条件,饮食结构的合理,人文环境的安逸,居民的寿命不断提高。唐代诗人白居易在《浪淘沙》的诗中赞扬崇明岛为“白浪茫茫与海连,平沙浩浩四无边,朝来暮去淘不住,遂令东海变桑田”。美丽洁净的崇明岛江海四围,西有长江滚滚来,东有大海风云开阖。崇明岛由于是沙积岛屿,地势平坦,土壤肥沃,岸线绵长,气候温和,日照充足,雨水充沛,林木茂盛,物产丰富。全年的日照数 2 094.2 小时,年平均气温 15.2℃,年平均降雨量 1 025 毫米,空气相对湿度常年保持在 80% 左右。全县林地总面积 40 多万亩,全县森林覆盖率达 20.78%。崇明岛可谓四时葱绿、四季分明,典型的海洋性气候,充足的阳光雨露让人心情畅快,心胸开阔,对防病保健大有裨益。明太祖朱元璋曾亲笔挥毫赞之为“东海瀛洲”。瀛洲者,风光旖旎秀美如仙境也! 这里是一块江中净土,自然环境洁净优美,岛上水质良好,土地净化,空气清新,环境优雅,没有污染,享有如此得天独厚的生存环境,便是休闲养生的理想之地。这里海天仙灵,海风吹来,带着些许潮湿味口儿,连着一息润泽的水汽,夹着天然的健康因子,堪称天然氧吧,摩挲崇明人的颜面,轻绕在崇

明人肢体和肤面。古代诗人欧阳修曾说：“以自然之道，养自然之生。”他们长年在“大田”里接地气，栉风沐雨，披星戴月，日沐月滋，自然渐渐熏染出崇明人红润透亮的好肤色和强壮的体格。因此，传统的崇明人，尤其是上了一定年纪的人，他们基本上不需要用护肤品，冬天皮肤不干裂，夏天皮肤不生痱，脸色总是红堂堂，且富有弹性，充满光泽，呈现海岛特有的健康体魄。

当地政府不求速度求质量的绿色生态规则，使区域内很少遭受工业污染，因此水质优良，农业生态环境优越，而出产的大量绿色食品和水产品，又为健康膳食奠定了基础。此外，崇明岛相对封闭，远离都市的喧嚣，境幽室简，而据调查发现，岛上大多数寿星居住在农村砖瓦或土木平房中，可见他们的生活环境和人文环境特别符合宜居标准，或者说，相对闲适舒缓的生活节奏，赋予当地人自由自在、无拘无束、居家养老、淡雅生活的特质。

（二）绿色食品是健康长寿的基本条件

崇明岛气候温和，雨水充沛，四季分明，水洁地净，土质优良肥沃，适应种植各类蔬菜。乡亲们用辛勤的汗水浇得菜地青翠鲜嫩，一年四季，时令蔬菜源源不断，琳琅满目，叫人口福不浅。特色的农家菜有大白菜、萝卜、金瓜、白扁豆、山药、赤豆、香芋等；家禽有鸡、鸭、鹅，另有肥硕的白山羊。其中，金瓜、白扁豆、香芋以及白山羊，是崇明岛上的特产，在其他地区少见，即使有，味道远不如崇明岛上的鲜美，这是因为水土关系。还有，鸡、鸭、鹅的饲料，除粮食外，农人们常常从河沟里捞些螃蟹、田螺等敲碎拌入饲料中喂养，从而使其富含多种营养元素。俗话说：“冬吃羊肉胜人参，春夏秋食亦强身。”崇明白山羊吃百草，其肉具有“暖中补虚，益胃，滋肾，润肺助气”等功效。因

此,常吃羊肉可以去湿气、避寒冷、暖心胃、补元阳,对提高人的身体素质十分有益。崇明白山羊肉味极其鲜美,且无膻腥之气,是羊肉中之上品。又有古谚语云:秋天萝卜赛人参。崇明白萝卜是热量低又富含丰富植物纤维素的食物,有化痰止咳、开胃消食、消脂瘦身之效。还有香芋,此芋麻雀蛋大小,入口干爽细腻,营养丰富,有“植物巧克力”之美誉。这些食物,默默地在地下生长,不炫耀、不招摇、不虚浮,均为无污染的绿色健康的美味佳肴,具有较高的营养价值和保健作用。饮食中,除了这些特色蔬菜,肉食,值得一提的是崇明人最钟爱的、一年四季都少不了的“老白酒”。可以说,是崇明岛特殊的生态环境,造就了这些绝无仅有的特产。

另据调查,80%以上的老人的饮食都是以粗细和荤素搭配为主,而这些食品中,基本上都是崇明土特产。由于崇明岛地处江海,土菜资源十分丰富,除了陆生土菜外,还有河鲜和江鲜。俗话说:“冬鲫夏鲤。”意为是冬天的鲫鱼不但味美,而且鲫鱼虽具温补之性,但热量较低,有健脾胃、化痰止咳之功效。科学研究发现,鱼体内有两种不饱和脂肪酸,对清理和软化血管、降低血脂有好处,还能健脑和延缓衰老,因而多吃鱼有助健康。至于崇明老白酒,据调查,崇明岛上的百岁老人中,有20%以上都喜欢喝老白酒(即自制米酒),可以说是健康饮品。酒,是一种世界性的饮品,除了一些因宗教信仰而禁酒的地区以外,世界各地无分东西南北,欧亚美非,无不有人饮酒。如今在中国,除了法规禁止“酒驾”之外,并无其他禁酒的条例。然而,饮酒与健康,是一个复杂的话题,也有不同的说法。但是作为崇明岛因有特殊的气候条件,地处海岛,空气潮湿,加上劳动强度大,尤其是冬天,在水中开河、筑岸,易得关节炎等疾病,喝上老白酒能达到助暖的效果,再加上有着700多年历史的崇明老白酒是地地道道用白米做成

的,有滋补养身的作用。此外,在乡间还流传着饮食的俗语,叫做“清清淡淡,汤汤水水,温温和和”。指的是多吃清淡素食、多喝汤水、保持温和。古人云:吃素食生活,只要环境和心境相宜,也可以赛过神仙。据调查的 678 位 95 岁以上老人中,其中有 541 人喜清淡,占 79.7%,这种以杂粮和素食为主的饮食方式,符合健康饮食的理念。总之,崇明人天天吃这些绿色、无污染、时新的天然食品,那些偏胖、偏瘦的和“三高”(即高血压、高血糖、高血脂)现象较少,日久天长,怎能不滋养出康健的好身体!

(三) 社会保障是健康长寿的主要条件

随着社会科学发展和社会稳定,老龄化已成为全球化趋势,并带来了社会化的养老难题。据中国社科院《中国老龄事业发展报告(2013)》披露,2013 年,我国老年人口将达到 2.02 亿,老龄化水平达到 14.8%。老年人健康长寿的推进是我们全社会共同关注的话题。崇明素有敬老爱老、关爱寿星的风尚,尊老、敬老、爱老如今全县蔚然成风。近年来,崇明以生态岛建设为契机,积极应对人口老龄化的挑战,加大财政投入,改善为老服务设施,提高养老保障水平,努力克服经济总量小、财政资金有限等不利因素,多渠道筹集资金,为社会福利事业长足发展夯实基础。为了使他们能健康长寿,并让他们安度晚年,县委县政府特别重视老年人长寿工作,自 2007 年起实行全县 60 岁以上的农村老年人全部纳入农村养老保险系统,实现 11 万农村老年人养老金发放全覆盖;从 2008 年起,增加对百岁老人营养费每人每月 300 元,虚百岁老人每人每月 200 元营养补贴。每位百岁老人每年还享受价值 500 元的医疗卡,看病免收检查费、诊疗费,可以免费建立家庭病床等一系列惠民政