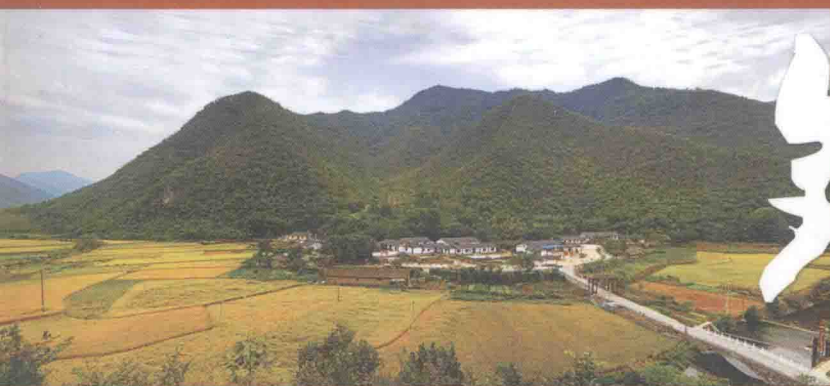


华夏寿乡探秘丛书



走进寿乡——



钟祥

ZOUJIN SHOUXIANG — ZHONGXIANG

王运贵 主编



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——

钟祥

ZOUJIN SHOUXIANG——
ZHONGXIANG

王运贵 主编 >>>

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进寿乡：钟祥/王运贵主编.——武汉：湖北科学技术出版社，
2010.11

（华夏寿乡探秘丛书/萧振禹，王运贵主编）

ISBN 978-7-5352-4600-4

I. ①走… II. ①王… III. ①钟祥市—概况②长寿—研究 IV. ①
K92②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第203042号

责任编辑：赵襄玲 曾凡亮

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

邮编：430070

（湖北出版文化城B座12-13层）

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：湖北恒泰印务有限公司

邮编：430223

720×1000 1/16

9.5印张

180千字

2010 年 11 月第 1 版

2010 年 11 月第 1 次印刷

定价：40.00元

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 马朝晖

副主任 陈秀生 周正清 王郑华 丁 萍

编 委 (按姓氏笔画排列)

卜明华 王运贵 王永前 付祖文 甘 露 冯艳丽
艾胜英 安从喜 刘玉祥 许祖长 别道旭 李 立
李学仿 余启德 陆启荣 沈小梅 陈仲文 陈德顺
肖绍华 邹志富 杨泽洪 杨国瑾 罗惠文 郭 俊
陶开华 萧立宽 雷明才

主 编 王运贵

副主编 郭 俊 别道旭

摄 影 陈德顺

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会副委员长)

古城鍾祥華夏壽鄉

旌靈毓秀常來長壽

庚寅百歲翁 邵承先
書于古廟書臺





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 2000 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：人类正常的自然寿命都应该在 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，寻觅百岁寿人的长寿足迹，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。

是为序。

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

钟聚祥瑞长寿乡

钟祥，一个古老而神奇的地方。这里不仅是中国历史文化名城，中国优秀旅游城市，国家可持续发展示范区，世界文化遗产明显陵所在地，而且是中国最早的长寿之乡。

早在公元 470 年，就因这里环境优美独特，长寿人口众多，县名由石城县改为长寿县。这种称谓达 1000 多年。公元 1531 年，出生于此的明朝第十一代天子即嘉靖皇帝朱厚熄，取“钟聚祥瑞”之意，将县名长寿改为钟祥。县名更易换新，长寿现象依存。从古至今，钟祥始终是全国的长寿之乡。新中国成立后几次人口普查，钟祥均被确认为全国长寿区域。据全国第五次人口普查资料显示，钟祥人均预期寿命高于全国水平 4.48 岁，高于世界水平 9.88 岁。2008 年 6 月，中国老年学学会经过考核验收，正式行文授牌，确认钟祥为中国长寿之乡。如今，长寿已经成为钟祥的闪亮名片！

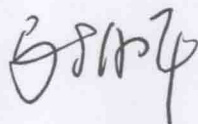
钟祥人何以古今都长寿？钟祥市长寿研究会会同海内外专家学者经过多年潜心探研，初步找到了答案，集结出版了《走进寿乡——钟祥》这本书。钟祥长寿诸多成因，可用“和谐”二字概括。即人与自然的和谐、人与社会的和谐、人与人的和谐、人的自身和谐。钟祥 4488 平方千米的广袤版图，聚天地之灵气，凝万物之精华。区位独特，山川秀美，气候适宜，物产丰富，人民殷实，是人类难得的宜居地。同时居住在这块风水宝地上的世代钟祥人，民风淳朴，心态平和，代际和谐，崇尚敬老的美德代代传承。长寿文化源远流长。

新中国成立后特别是改革开放以来，钟祥历届党委、政府在发展经济的同时，始终坚持以人为本，以民生为中心，十分注重环境保护。在 20 世纪 90 年代中期，钟祥就被国家确定为首批“中国可持续发展实验区”。近些年来，发展思路更加明确，将实验区的主题定格为“人的健康长寿与可持续发展”。因而，健康与发展相得益彰。长寿水平不断提高，经济社会发展蒸蒸日上。2009 年，全市人均预期寿命达到 77 岁。城镇居民可支配收入达到 10015 元，农民人均纯收入达到 6032 元。养老保险，医疗保险，农村新型合作医疗等，均被评为全国先进县市。小康综合水平名列湖北县市前茅。与此同时，钟祥由可持续发展实验区上升为可持续发展示范区。

长寿是人类永恒追求的目标，长寿品牌是一个地区经济社会发展难得的财富。作为长寿之乡的党委、政府，对此我们倍加珍惜。我们要继续贯彻科学发展观，充

分利用长寿资源，开发长寿产业，打造长寿品牌，使其成为寿乡经济社会发展的一个新的亮点。咬定青山不放松，一届一届接着干，努力使长寿之乡的天更蓝，山更绿，水更清，空气更新鲜，经济更繁荣，社会更和谐，人民更安康。要让长寿资源惠及世人，努力把长寿之乡建成全国的长寿食品基地，长寿旅游胜地，长寿养生福地，为人类的健康长寿事业作出积极地贡献！

中共钟祥市委书记



2010年10月



目 录

MULU

第一章 鲜明的长寿因素	1
人类宜居地 千年长寿乡	1
《走遍中国》带您揭开长寿之谜	7
优质水——钟祥人长寿的基本要素	9
钟祥人长寿与生态环境	12
钟祥人长寿与气象环境	15
钟祥人长寿与大气质量	17
钟祥人长寿与人居环境	19
经济发展——钟祥人长寿的物质支持系统	22
从钟祥百岁老人流行特征探研长寿奥秘	27
从钟祥百岁老人增长现象解读长寿因素	31
从钟祥百岁老人“吃”中感悟长寿之道	34
钟祥食用菌与健康长寿	39
钟祥云雾茶与健康长寿	41
钟祥米茶与健康长寿	43
钟祥豆制品与健康长寿	45
合理饮食和良好心态助长寿	46
代际和谐人长寿	48
去钟祥感悟毓秀体验养生	51
第二章 传奇的人生百年	55
夫唱妇随度夕阳	55
携手同心过期颐	56
百岁木匠不言休	59
扁担悠悠过百年	62
爱心催发长寿花	64
《总理遗嘱》记心间	67
百岁寿星迷围棋	68

爱洒人间润无声	70
百岁太婆站柜台	72
桂香百年荫子孙	74
百岁寿星竹之情	77
平和从容过百岁	79
世纪寿星享大福	81
豁达大度寿而康	83
夫妻百年苦与乐	86
历经磨难福寿长	89
笑谈当年住队事	91
百岁寿星放牛郎	93
心地善良仁者寿	95
钟祥寿星耀江城	96
 第三章 丰厚的长寿文化	100
钟祥地名文化与长寿	100
钟祥风水文化与长寿	103
钟祥饮食文化与长寿	107
钟祥酒文化与长寿	108
长寿店与长寿镇	110
百岁桥与百岁村	112
三笑亭旁话长寿	113
寿乡钟祥酒色财气传奇	114
寿星与小鬼	115
 第四章 朴实的长寿谚语	117
 第五章 养生的寿乡美食——钟祥八宝	123
 第六章 迷人的寿乡旅游——八大景观	129

第一章

鲜明的长寿因素

XIANMINGDECHANGSHOUYINSU



人类宜居地 千年长寿乡

——钟祥人的长寿奥秘探源
钟祥市长寿研究会

第一章 鲜明的长寿因素

1

据《钟祥县志》记载，钟祥在历史上曾有1000多年称谓长寿县（公元470—1531），长寿历史源远流长。新中国成立后，全国几次人口普查，这里都被确认为全国长寿区域。全国第五次人口普查资料显示，全市人均预期寿命比全国平均水平高出4.48岁，比世界平均水平高出9.88岁。到2008年底，全市人均预期寿命达到77岁。据最新调查统计，目前全市103万人中，百岁老人达92人，80岁以上高龄老人16550人，分别占总人口的89/10万和1.61%。钟祥人何以古今都能长寿，为了解开这个



美国专家在钟祥探秘长寿
陈仲文 摄

谜，钟祥市长寿研究会会同省内外专家学者，经过多年的潜心考察研究，初步探明了钟祥人的长寿秘笈。归纳起来，其主导因素主要有这样几个方面。

一、宜人的生态环境

钟祥的地质地貌环境十分优越。钟祥位于湖北腹心，是江汉平原和鄂北岗地的结合部。汉江从北至南纵穿全境，境内山、丘、湖皆有，可称得上是一块风水宝地。由于地质条件的特殊性和地貌类型的多样性，市境内与人体元素相关的矿产资源相当丰富。全市已探明的矿藏资源共有6类27种，占全国已发现矿产的1/7，其

中，磷矿石储量居全国第二位，而磷矿区域及其辐射圈又刚好是高龄人群密集的地方。据 2000 年人口普查，磷矿镇 15~50 岁的人口占全市同龄段的 4.53%，而 90 岁以上的老人占全市同龄段的 6.3%。同时，市域内还具有地貌特征的过渡性和地势排列的有序性等特点。它不仅保证了土地资源分布的有序性，而且形成了独特的水资源和区域性小气候，为人类居住、生活提供了长寿的“风水”条件。

钟祥不仅水资源丰富，而且水质好。全市地面水共有 500 多亿立方米，人均 5.6 万立方米，不仅高于全国人均 0.278 万立方米的水平，也高于世界人均 1.29 万立方米的水平。同时，市内地下水资源丰富，年可供开采量为 16.5 亿立方米。从水质看，市内主要水系汉江钟祥段及 3 座大型水库、6 座中型水库的水质都达到国家规定的 II 类标准，有的可达到 I 类标准。据近 10 多年来上级环保部门考核，全市饮用水源水质达标率均在 100%。地下水水质不仅酸碱度适中，极少污染，而且富含锶、钼、钾等多种微量元素。这种丰富的总量、优良的水质及其合理分布，为全市长寿人群的形成提供了良好的水体条件，市内 90 岁以上和百岁老人分布比较集中的洋梓、长寿、郢中、胡集、柴湖、丰乐、磷矿等镇，大多分布在汉江及其水质好的支流岸边。

钟祥具有清新可人的大气环境。据市环境监测站 20 多年监测，城区及乡镇大气环境质量的主要指标均控制在国家规定的二级标准以内，且从未出现过酸雨。在气象条件方面，钟祥处在亚热带与温带的过渡带上，属北亚热带季风气候，太阳辐射年平均 112.364 千卡/平方厘米，是荆楚大地高值中心之一；全年日照时数在 1931~2114 小时之内，日照率为 45%~48%，是邻近各县的高值中心。年平均气温在 12.5~16.3℃ 之间，无霜期平均在 260 天左右，年降水在 878~1079 毫米之间，且雨热同季，水热配合协调。同时，由于市内 74.2 万亩水面所产生的水体效应，200 多万亩林地、草场所产生的植被效应，国土面积中 50% 的丘陵岗地和 20% 低山所产生的丘陵坡地和山川效应，还有大洪山南麓的坡地逆温层和分布山丘林区的溶洞、温泉、瀑布等等，使钟祥市境内形成了诸多独特的“小气候”，成为有效抵御灾害性气候的屏蔽条件。

钟祥的土壤环境质量好。钟祥总面积 4488 平方千米，人均耕地居全省第一，土壤种类齐全，包括水稻土、潮土、黄棕壤、石灰岩土、紫色土等 7 个土类，14 个亚类，44 个土属，241 个土种。耕



地中一、二级地占 95% 左右, 非耕地 95% 均能植树种草。土壤质地好, 酸碱度适中, 为多种植物的生长提供了条件, 也为人们提供了多种营养来源。

钟祥市是国家确定的生态示范区之一。全市森林覆盖率达到 35.7%, 林业用地绿化率达到 100%, 城区绿化覆盖率达 38.56%, 国家和省命名的风景名胜區总面积达 279 平方千米。优质的气候、水、土等资源为各种动植物的栖居和生长创造了良好的环境条件, 因而生物资源十分丰富。全市有记载的生物总数达 1650 种, 其中动物类 155 种, 植物类 1384 种, 天敌资源 111 种。在植物中, 药材就达到 562 种。城北长寿镇出产的长寿米历来都是封建皇宫的御用贡品, 还有长寿胭脂梅、云雾茶、矿泉水、食用菌、大蒜、葛粉等系列长寿食品享誉海内外, 其中许多产品经有关权威部门化验均含有多多种特殊滋补元素, 确有延年益寿之功效。

二、纯朴的民风习俗

钟祥长寿文化源远流长。其中尊老敬老的好传统尤为突出, 这在《钟祥县志·先民传》和众多的墓志铭中都有许多详细的记载。旧口镇百岁村古时候有个仁、义、礼、智、信五德俱有的王婆婆活到 105 岁, 无疾而终。亲戚和众多乡亲为纪念她, 捐物出力在她居所的门前河上修起一座桥, 取名“王母百岁桥”。这种尊老敬老的遗风, 一直流传至今并发扬光大, 涌现了很多尊老敬老的动人故事。温峡水库农民卢克定, 多年来义务赡养了 6 位孤寡老人。他把这些无依无靠的老人接到自己家里, 像亲儿子一样孝敬他们, 给他们送终。他曾获得国家“敬老好儿女金榜奖”等多种奖项。丰乐镇合兴村邓桂芝老人百岁寿诞之日, 本村和附近金划滩村有 1000 多名乡亲纷纷冒雨前来为这位老寿星祝寿, 老人乐得心里喜滋滋的。

尊老敬老的最关键之处在于子孙对长辈的孝敬, 这是老人得以健康长寿的最重要原因。全市 77 位老人中, 只有 2 人独居(侄儿、侄女供养), 其余 75 人都与子孙们共同生活, 都是四世同堂或五世同堂。在这些家庭中, 绝大多数老人的境遇都较好。

磷矿镇 108 岁老人李凤生育 8 胎, 只存活 1 儿 1 女, 现随 75 岁的女儿薛冬梅及其子孙生活, 五世同堂。老人年轻时性子急, 爱管事, 至今在家里还是当家人, 子孙都听她安排。48 岁的孙子从磷矿镇康磷达公司下岗自谋生路, 虽生活艰辛, 但对老人很好, 老人想吃



钟祥市委书记马朝晖看望百岁老人

什么就买什么，遇事还经常与老人商量。现在老人心宽体健，行走自如，能穿针引线洗衣服，有时还抱抱玄孙。

长寿老人之所以长寿，还取决于他们自身豁达，善待家人，代际和谐，幸福美满。胡集镇百岁老人鲁大秀，与媳妇关系亲如母女，几十年婆媳之间从来未红过脸，年逾百岁还时常照顾着有病的媳妇。类似这样的事例全市举不胜举。如果从医学角度分析，这种状况大大降低了癌症、心血管等多种疾病的发病率和死亡率。

新中国成立以来，特别是改革开放以来，钟祥的长寿人数逐年增长，这首先应得益于钟祥市委市政府对长寿老人持之以恒的关怀和厚爱，得益于对“长寿之乡”硬环境的打造。几十年来，全市经济和社会各项事业全面发展。人们的生活水平和质量日趋提高，2009年，全市农民人均纯收入6032元，城镇居民人均可支配收入10015元，农民人均居住面积39.6平方米，城镇人均居住面积26.7平方米，城乡人均存款过万元，小康水平在湖北名列前茅。这些因素为市民的健康长寿提供了可靠的物质基础。在“软环境”建设上，为了适应人口老龄化的趋势，市委、市政府逐步完善了国家、集体、社会相结合的养老社会保障体系，出台了一系列政策和措施解决老有所养、老有所医、老有所乐问题，特别是对百岁老人，坚持每月发放200元营养补贴（对90岁以上高龄老人，每月发50元补贴），每年组织医务人员上门免费作一次体检，逢年过节市乡村领导登门慰问。市政府还为百岁老人每家赠送1台彩电。为了加强对长寿人群的认识与探索，在市委、市政府的大力支持和倡导下，钟祥在20世纪90年代初就成立了老年健康研究所，于2003年6月又成立了长寿研究会，深入探索老人长寿之谜，介绍长寿养生经验，宣传尊老敬老的好风尚。同时，多年来在农村评比“十星农户”活动中，还专设一颗“尊老爱幼星”，凡不孝敬老人的，由新闻媒体予以曝光，让其受到社会的谴责。钟祥市连续几届获得创建全国文明村镇先进市称号，这些，为人们的健康长寿营造了良好的人际环境和社会环境。

三、勤劳的人格本色

钟祥市的长寿老人基本上是地地道道的农民（或渔民），而且他们都出身贫寒，在青少年时代都吃过许多苦，经受过许多磨难。他们从小就下地干农活，做长工，打短工。劳动磨炼了他们的意志，也锻炼出他们强健的体魄。洋梓镇蒋滩六组老人陈秀英，103岁时还整天不住手地干活，每天早上天一亮就起床，先是将屋里屋外打扫干净，然后为退休后开河沙场的儿、媳做饭，隔三岔五还走2千米路到集市上去买些日常用品和探望已76岁的女儿，而且不拄拐杖。到城里孙子家玩时能一口气上到6楼。旧口镇春光村104岁老人张菊香，与她70岁的女儿一起在家门口开了一个代销店，100多种小商品价格她全能记清，被誉为世界上年龄最长的售货员。冷水镇李湾村103岁的老人闫纯乾，70多岁参加修飞机场，80多岁到林场植树，90多岁打禾场，100多岁还赶市场。市人民医院一个专家组近期组织的一项调查显示，

80.15%的高龄老人除生活完全自理外，尚能参加家务劳动甚至田间劳动。这些都充分说明，劳动是钟祥寿星们的健康长寿之道。

四、独特的生活习惯

良好的生活习惯是促进长寿的重要因素。钟祥的长寿老人大多一生平淡无奇，清贫的家境限制了他们衣食住行方面过高的奢求，也养成了他们随遇而安、与世无争的性格和日落而眠、黎明即起的起居习惯以及在大自然中沐浴自己的卫生习惯等等。尤其是他们的饮食习惯，带有很多共同的特征。

一是正餐有规律。他们绝大多数坚持一日三餐，主食以粗粮、米饭为主。对于菜类不挑食，荤素皆可，92位百岁老人中只有3人一生素食，1人不食猪肉和禽蛋。但不论口味习惯如何，他们主食进食量都较大，大都在150克左右，即使是3位长年卧床的病弱老人也是如此。这一方面说明凡长寿老人脾胃都很正常，消化功能强；另一方面均衡的饮食也为他们的生存提供了足够的能量和必须的营养。

二是具有鲜明的地方饮食特色。在历史的长河中，生长在钟祥的人逐步形成了自己的饮食特色。

钟祥自古以来盛产黄豆，如今已成为国家黄豆生产基地，每年产量在5万吨以上，质量上乘，出口免检。因而，钟祥也有加工食用豆制品的悠久历史，自汉唐以来就享有盛誉，而今成了闻名全国的豆腐之乡，不仅乡乡镇镇村村湾湾有豆制品作坊和加工厂，而且全市有几万豆腐郎在全国乃至海外做豆制品生意，豆制品已成为钟祥的一大产业。创出了“痴汉”、“青泥湾”香干等一批驰名品牌。自然，豆制品家乡的钟祥人也十分喜爱豆制品，豆腐、豆皮、豆干、豆筋等一系列的豆制品便成了钟祥人一年四季餐桌上不可缺少的美味佳肴，其吃法达数十种之多。据专家鉴定，钟祥产的黄豆，不仅含有丰富的蛋白质，而且富含多种微量元素及植物雌激素，是优良的长寿食品。

钟祥地处大洪山南脉，这里生长着一种稀有植物叫葛藤。野葛之根加工而成的葛粉可以说是一种难得的绿色保健食品。《神农本草经》中就记载了葛根有“主消渴呕吐、诸痹、起阴气、解诸毒”的作用。现代药理分析，葛根含异黄酮类特质，主要有葛根素、大豆苷、金雀异黄素、葛根素木糖苷等成分，能有效地防止心血管疾病，还有降血糖、降血脂、益智、护肝和抗肿瘤之作用。多年以来，许多钟祥人经常食用葛粉或以葛根泡茶，对长寿无不有益。20世纪90年代初，日本便与钟祥签订了葛粉长期供货合同，钟祥的葛粉已成为日本皇家保健食品。

钟祥的百岁老人还有一特点，就是爱吃“土鸡蛋”，即当地的土黄鸡吃五谷杂粮和杂草、虫子等所下的蛋（没有吃任何化学饲料）。老人们常说：“早晨喝碗鸡蛋汤，一天精神爽。”几年前，一个台商看上了钟祥这块风水宝地，在这里投资办起了一家独资企业，用钟祥“土鸡蛋”所生产的一种产品叫做“蛋花汤”，其产品成了市场上的抢手货，80%销往海外。