

百歲壽星軼事

中华健康长寿之道系列丛书之一

顾问

郭普远



学苑出版社

中华健康长寿之道丛书之一

百岁寿星轶事

顾关孝 

顾 问 郭普远

主 编 江 海

副主编 贾新蕙

陈东辉

学苑出版社

1989. 10 北京

内 容 提 要

本书以轶事趣闻的形式，简明扼要、重点突出地介绍了100名百岁以上寿星的长寿经验，内容编排的顺序是：乐观、劳动、锻炼、卫生习惯、饮食、生活规律、情趣，不仅能使老年读者从轶事趣闻中领悟他们长寿的科学道理，而且能对中青年读者争取健康有所裨益。

百岁寿星轶事

江海主编

学苑出版社出版发行

社址：北京西四颁赏胡同四号

北京大兴孙中印刷厂印刷

印数00001-20000册

开本787×10921/32 印张：5.5 字数70千字

1989年10月第1版

1989年10月第1次印刷

ISBN7-80060-593-0/R.25

定价：2.90元

序

米学范

白居易有一首《览镜喜老》诗，有句云：“生若不足恋，老亦何足愁。生若苟可恋，老即多生时。”我觉得这二句诗的意境颇高。白居易在唐代，可算得诗人中的寿星。这与他的“乐天”、积极对待老境，有很大关系。

随着时代进步，科学技术的不断提高，医学卫生的不断改进，生活条件的不断改善，环境污染的逐步解决，人类的寿命也在逐渐延长。我国古人讲“人生七十古来稀”，现在人们常说，“人生七十不稀奇。”

在江海同志主编的这本《百岁寿星轶事》里，收集了我国当代的百岁寿星的轶事趣闻，很有意义：第一，尽管人们的生老病死是一条自然规律，但是人们怀着健康长寿、永葆青春

的良好愿望，总结人类健康长寿的经验，摸索长寿的规律，寻求抗老延寿的方法，以延长人类的生存和劳动年限，多做些为人类造福的事，正越来越为人们所关心。

第二，根据现代科学的研究，大自然赋予人类的正常寿命可以达到一百十岁到一百五十岁，比目前人们实际生存的寿命要长得多。近一个世纪以来，人类的寿命几乎增加了一倍。但是，至今世界各国平均寿命都还没有跨过百岁大关。所以，我国百岁寿星同大自然和社会环境长期拼搏的经历，是极为宝贵的。

第二，根据我国和世界各国的历史资料，证明人类正常的寿命完全可以在百岁以上。我国明代谢肇淛在《五杂俎》一书中，根据汉代、晋代和元代史书，列举了七位百岁以上老寿星的姓氏。清代陈康祺在《郎潜纪闻》一书中，记载了乾隆年间在广东、安徽、山东发现的百岁以上十位老寿星。可是这些书的作者受到历史的局限性，都把它作为奇闻异事来看待，还不可能把它同探索延长人类寿命的研究联系起来。因此记载以上的内容非常简单，没有把我国历代的百岁以上老寿星的各式各样

的实践经验记录下来。《百岁寿星轶事》的内容已不是把百岁寿星作为一种特殊的自然和社会现象，而是与人类掌握长寿规律，探索人类延长寿命的途径，为人类造福联系起来。

寿星的队伍越来越大，这是当代的趋势。因此，人们对老年、中年、青年的观念也会变化。

我在同国际友人交谈中，他们对我谈到我要活到一百五十岁，亲眼看到四化建设的实现，都表示高兴，不以为笑谈。我认为建立生活的意义和目标，不断地进取和追求，老年人就一定可以得到更大、更多的愉快和幸福。

一九八九年三月六日于北京

前 言

卫生部北京老年医学研究所所长

郭普远

现代科学预计，人的自然寿命可以到110—150岁。古今中外，百岁老人，早已不乏其人。

如中国：魏时西域高僧 竺佛图 117岁

梁唐时期 王知远 126岁

唐时南天竺高僧

菩提流志 156岁

唐时白香山九老之一

李元爽 136岁

清康熙年间 孙见龙 159岁

清道光年间 陆云从 113岁

清乾隆年间 谢户祚 120岁

如外国：英国 弗姆·卡恩 209岁

(经历过12个国王)

托马斯·佩普 152岁

(经历过9个国王)

奥地利 古力尔腾 185岁

这些都说明,人的自然寿命是可以达到110—150岁的。

随着社会的进步、生产的发展、营养的合理、生活环境的安定、医疗保健的完善,“人生七十古来稀”不久将成为我国十一亿人口的平均寿命。百岁寿星也自然增多。1982年全国人口普查,百岁及百岁以上老年人口3851人(不包括台港澳地区的老人),占全国总人口的比例为0.38/10万。相信在几十年或百年之后,“百岁”可能成为人的平均寿命。如何早实现这个目标,这是全社会的问题。为此目的,介绍健康长寿的经验也是人们普遍关心的问题。江海同志主编本书的目的也就在于此。

健康长寿的因素是多方面的,诸如:

社会因素,这是健康长寿诸多因素中起主导作用的因素。解放初期,北京市人口平均寿命为39岁左右,解放后40年的今天,已经达到70岁。

遗传因素;长寿家族,国内外都有。如日

本1795年查明一个长寿家族，曾应宰相邀请全家到京府。其家族长寿成员有：

万部（丈夫）	179岁
妻子	173岁
儿子	153岁
孙子	105岁

地区差异、遗传因素似乎是“不可改变”的客观存在。实则不然，这只能是有利条件，而不是唯一的条件。如上所述，社会环境这是个整体因素。然而个人的自身保健和养生之道：情绪、运动、卫生习惯、起居规律、营养都是健康长寿的重要因素。

1989年2月12日上海《文汇报》有篇题为“年逾古稀貌若而立、丹麦一对老夫妇令人惊讶不已”的报导，说这对老夫妇，男的叫亦达斯，女的名奥拉，均于1918年出生。从外貌看，他们俩年龄均约30余岁，充满活力。评论说：

“如果我们找到这对夫妇青春常驻的确切原因，将对人类大有裨益。”

什么人可以长寿？俗话说：“三百六十行，行行出状元”；我们可以说，三百六十行，行行都有百岁寿星。本书的百岁寿星中，

有政治家、军事家、社会活动家、艺术家、医生、工人、农民、家庭妇女，有放牛倌、街头摊贩、劈柴工、尼姑、气功师、棋手等等。

要问生活注意什么才能长寿。本书介绍有：爱吃大蒜的百岁老人，有爱吃青菜、咸鱼和稀粥的长寿老人，有不吃粥和喜欢吃干硬食物的百岁寿星，有喜欢吃凉的，有喜欢吃热的，有喜欢热水浴的，有喜欢冷水浴的，有游泳的，有骑车的，有善跑的，有专走的。总之，这百名百岁寿星的生活经验或长寿秘诀，内容丰富多彩，加上笔者的巧手妙笔，使得每位百岁寿星的经验，趣味横生。本书如能对各位读者健康长寿有所裨益，将对我们是最大的欣慰。

目 录

序

朱学范

前言

郭普远

- | | | |
|-------------|-------------|----|
| 1. 中国的长寿冠军 | 吐地沙拉依····· | 1 |
| 2. 用进废退话长寿 | 许德珩····· | 3 |
| 3. 台湾的百岁老人 | 张群····· | 6 |
| 4. 他自然地生活着 | 达尼卡木生····· | 7 |
| 5. 自然生活又一老 | 巴吐尔司地克····· | 8 |
| 6. 伍修叔的长寿母 | 朱三姑····· | 9 |
| 7. 高士其的寿星母 | 何咏阁····· | 11 |
| 8. 不爱清闲的老人 | 陈冰清····· | 14 |
| 9. 持五戒，得长寿 | 赖显明····· | 15 |
| 10. 神奇的侗族医生 | 吴定元····· | 17 |
| 11. 返老还童兴趣高 | 刘付奶····· | 18 |
| 12. 无忧无虑心自安 | 张平安····· | 19 |
| 13. 欢歌笑语寿而康 | 金国臣····· | 22 |

14.	笑一笑，寿老少	李兰坡	25
15.	排忧解难人添寿	陈田氏	29
16.	巴马瑶族山歌迷	罗也政	31
17.	欢歌笑语出寿星	古二妹	32
18.	爱说爱笑乐神仙	唐述华	33
19.	达观和顺泰然处	崔可言	35
20.	不老公公从不急	周洪富	36
21.	自宽自慰心开朗	李马康	37
22.	行善为乐的老人	邱秀英	38
23.	笑口常开老寿星	卢的花	39
24.	身无分文两袖清	喻育之	39
25.	百岁夫妻恩爱深	曾照和	40
26.		余尚英	40
27.	和熙如春爱意浓	盛以诚	42
28.		吴秀璋	42
29.	百岁寿星姐妹俩	阎张氏	43
30.		苗张氏	43
31.	和和睦睦人添寿	贺武氏	45
32.	和和美美人寿长	王云秋	46
33.	儿子孝顺母寿长	朱永安	47
34.	五好家庭老寿星	张门氏	51
35.	尊老养老多寿星	顾正祥	53

36.	佛国高僧惊净土	徐宗来	54
37.	老人也需要爱情	胡元清	55
38.	清朝皇族女寿星	汪秀英	56
39.	勤劳刻苦人长寿	郭壁如	58
40.	云南拥军百岁奶	熊兆仙	59
41.	寿比南山不老松	陆臻	60
42.	出身富豪的长工	刘昆	62
43.	竹藤车后一寿星	张玉兰	64
44.	劳动模范人代表	冉大姑	66
45.	挑货篓的老寿星	丁奶奶	68
46.	长命百岁老牛倌	杨老双	69
47.	他劳动了九十年	李成栋	71
48.	深山里的不老翁	舒均和	72
49.	闲不住的劈柴老	裴傅氏	73
50.	勤勤勤勤才长寿	任益智	74
51.	我没一天不劳动	勾董氏	76
52.	海外归来老寿星	卢伍绪	77
53.	海南黎族织绣奶	董桂元	78
54.	抢干家务闲不住	王长顺	79
55.	他不让别人照料	王祥伍	80
56.	唯一嗜好是劳动	赵王氏	82

57.	人生坎坷寿也长	白艮针	83
58.	纺纱织布农家乐	韦妈连	84
59.	不嗜烟酒勤劳动	王 真	84
60.	劝老哥们多干活	李德胜	85
61.	他爱游泳冷冰浴	庄希泉	87
62.	中国热冷浴先人	马寅初	88
63.	她准备周游世界	张桂君 (马寅初夫人)	91
64.	喜好旅游的寿星	戴文涛	92
65.	自然的游侠老人	张伍天	96
66.	一百多岁骑车人	吴云青	98
67.	助人为乐易长寿	李娅七	101
68.	南京的第一老人	方 劳	102
69.	走出来的康而寿	何镜溪	103
70.	太极泰斗享天年	吴图南	108
71.	龙行之祖武术师	刘志清	112
72.	武当老人身矫健	吴交鹏	114
73.	百岁气功大医家	李藏山	115
74.	晚婚少育人寿长	梁成女	117
75.	天天用盐水洗眼	韩崇氏	118

76.	小病莫轻要早治	孙静颺.....	119
77.	久病成医亦长寿	袁敦梓.....	121
78.		毛惠琴.....	122
79.	战胜癌症的寿星	郭养元.....	122
80.	善吃青菜的行家	李德才.....	126
81.	青菜淡饭就是好	陈 照.....	130
82.	千金难买老来瘦	高杨氏.....	132
83.	爱吃蒜的百岁人	孙 萍.....	133
84.	苦中来的长寿人	马夏氏.....	134
85.	荒野生活过来人	苏 奶.....	137
86.	不吃粥的长寿人	周丽珍.....	138
87.	喜欢露宿吃酸奶	库尔班亚克.....	140
88.	青菜咸鱼和稀粥	谭四妈.....	141
89.	只将食粥致神仙	纪 如.....	141
90.	喜吃干硬不爱水	周 堃.....	144
91.	吃干吃硬不吃稀	童老太.....	144
92.	喜欢吃凉的老人	张次珠.....	145
93.	台湾阿美族寿星	宋金娘.....	146
94.	繁华市区可百岁	韩多峰.....	148
95.	身居闹市也长寿	路学武.....	149
96.	翰墨丹青有北佛	孙墨佛.....	150

97.	诗书大家有南仙	苏局仙.....	154
98.	无忧无虑老画翁	冯钢百.....	155
99.	义卖传佳老画星	肖龙士.....	156
100.	中华棋坛总司令	谢侠逊.....	157

后记

江 海

1. 中国的长寿冠军

吐地沙拉依，139岁（1849年4月3日——）男，维吾尔族，新疆维吾尔自治区喀什地区英吉沙县城关乡农民。

他出生在县城郊的一个贫农家庭，自幼家境贫寒，以农为业，以劳谋生。80岁时曾骑毛驴去沙特阿拉伯经商18年，1947年起程回来，1949年7月到家，100岁继续从事农田劳动，业余时间读书看报背诵经文，并探亲，访友，散步，赶集。

他生在一个长寿世家。母亲20岁生他，110岁去世，其兄135岁去世（他是行二），大弟103岁去世，二弟101岁去世。

他20岁初婚，至今共结婚4次，生子女8人，现在的老伴50岁，是1981年他132岁所娶。

他居住在海拔约1500米左右的地区，位于昆仑山北麓气候干燥，日照充足，年温差小，日温差大。他的住房虽简陋，但宽敞明亮，通风