

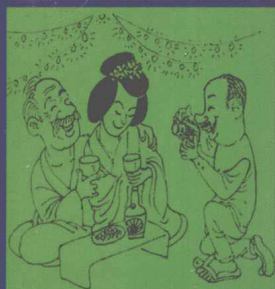
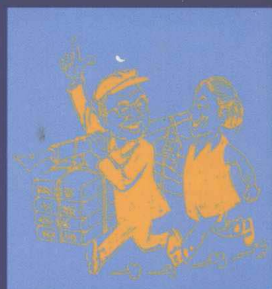
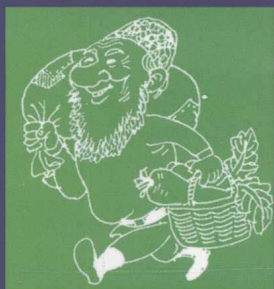


MANHUA BAISUI SHOUXING

BAMAZHENBIANSHU

曹阳 罗富钧 编著

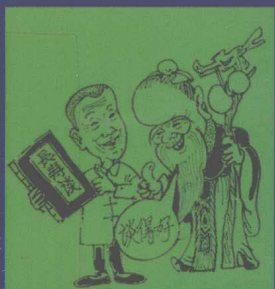
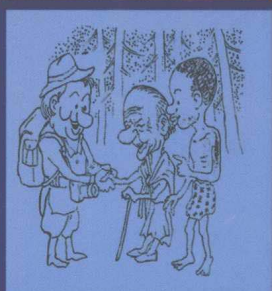
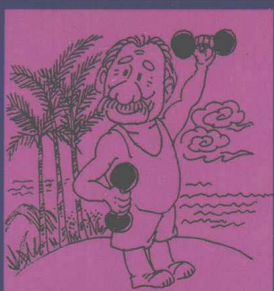
李之有 绘图



爸妈枕边书 MANHUA BAISUI SHOUXING

漫话百岁寿星

你命在你不在天
细节决定活百岁



漫话百岁寿星

曹 阳 罗富钧 编著
李之有 绘图



大 连 出 版 社
DALIAN PUBLISHING HOUSE

© 曹 阳 罗富钧 李之有 2008

图书在版编目(CIP)数据

漫话百岁寿星 / 曹阳,罗富钧编著;李之有绘. —大连:
大连出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80684-679-7

I. 漫… II. ①曹…②罗…③李… III. 长寿-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第122124号

责任编辑:张 波

封面设计:金啸宇

版式设计:张 波 金啸宇

责任校对:金 琦

出版发行者:大连出版社

地址:大连市西岗区长白街10号

邮编:116011

电话:0411-83620442 83620941

传真:0411-83620941

<http://www.dl-press.com>

E-mail: cbs@dl.gov.cn

印 刷 者:大连天正华延彩色印刷有限公司

经 销 者:各地新华书店

幅 面 尺 寸:170 mm×227 mm

印 张:25

字 数:298千字

出 版 时 间:2008年 9 月第 1 版

印 刷 时 间:2008年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

书 号:ISBN 978-7-80684-679-7

定 价:43.00元

人生百岁不是梦

(代序)

钱信忠

长命百岁是人类生存的一种理想，也是我国和世界各国古往今来人们倾情追求的人生目标。世界上自有人类历史以来，人们就千方百计地探求达到长命百岁理想的途径；各国生命科学家围绕生命科学发展，从遗传学、地理学、生物学、医药学和卫生保健、饮食营养、体育锻炼以及习武、练功等方面，进行过不懈地理论探求和实践创新。历代的先贤圣哲们都曾殚精竭虑地寻求过“长生不老”的途径，绞尽脑汁地谋划过生命不衰的方略，呕心沥血地考察过青春永驻的秘方，科学理性地研究过延年益寿的规律，精心实践地体察过长命百岁的各种验证。在中国历史上就有过秦朝箕子访问朝鲜和徐福东渡求神的故事。科学发展的规律告诉我们：人生不老不太可能，万能的“灵丹妙药”也难求；但是，争取做到健身养性，减少疾病，延年益寿还是可以的。生命学家考察的结果是：人活百岁不是梦，经过努力可以实现。《漫话百岁寿星》便是有力的证明。

《漫话百岁寿星》内容丰富多彩。书中概括了中国和世界各国历史上和现实中超过百岁老人的长寿经历、经验、体悟、感受和秘诀，以图文并茂的形式，对300多位百岁寿星加以介绍，为企业望长命百岁的人们展现出十二种可视模式的范例，也为向往健康长寿者提供了栩栩如生的形象楷模，更为生命科学、人口学和健康保健学研究者聚集

了翔实而又生动、形象、典型的史料。

读了《漫话百岁寿星》，给人留下几点深刻印象：一是该书适应了世界日趋老龄化发展的需要。据联合国教科文组织的统计，全世界人均期望寿命已从20世纪的45岁，提高到现在的74岁，平均寿命最长的地区是北欧，平均寿命最长的国家是瑞士、瑞典、冰岛、荷兰、挪威、日本和美国。全世界现有百岁以上老人21万多人，美国现有百岁老人3.2万人，日本2万多人，俄罗斯2.1万多人，埃及0.5万多人，中国1.7万人。当今世界上百岁老人越来越多，已经成为人们十分关注的特殊群体。《漫话百岁寿星》是反映这一特殊群体的开山之作。二是《漫话百岁寿星》的内容涵括了中国和世界各国百岁寿星的代表人物，并截取了寿星们典型的生活片断，加以细致的描绘，把他们一生积累的延年益寿的科学知识和长命百岁的秘诀一一展现出来，这对企望活到百岁和追求长寿的人们有所启迪。三是《漫话百岁寿星》一书采用精炼文字叙述和漫画图像描绘相结合的创新形式，生动、通俗的展现寿星老儿的生活场景，这为广大离退休职工和中老年人乃至青壮年人阅读提供了兴趣。四是《漫话百岁寿星》打破了人们过去常说的“人生七十古来稀”的沿袭，而今已发展成为“七十八十不算老，人活百岁不稀奇”，为人类健康长寿树立了新的坐标。

《漫话百岁寿星》的作者们能够呕心沥血为广大人民群众，特别是中老年朋友，适时地捧出这部格调高雅，生动有趣，启人深思的好作品，是非常有益的。我相信全国各地的老龄工作者和离退休同志，能认真阅读这部书，定会受到启迪和教益的。

最后我祝大家身体健康！

2008年8月于北京

(本序作者为前国家卫生部部长)

超级寿星创造人间寿龄最高峰	1
彭祖——彭祖游巴蜀，安息仙女山	5
陈俊——世界最高龄超级寿星生长在农村	6
慧昭——庙堂里走出290岁的高僧	7
班鲁巴——亚马逊大森林里的女寿星	8
弗姆·卡恩——忧烦伤身体，乐观人增寿	9
万部——长寿是遗传因子的影响和海洋气候的滋润	10
雅努什·罗朋——夫妻恩爱双双高寿	11
罗朋夫妇——“虽不能同生，但愿同死”	12
贾比亚·佩雷拉——不烦恼多喝咖啡	13
约兰达·卢保斯——中美洲的超级寿星	14
西亚拉里——骑马唱歌逍遥一生	15
曼努埃尔——一生打短工苦中求乐趣	16
乌克兰老人——132岁高龄生子	17
伊斯梅尔——红海岸边寿星老儿	18
基乌特——“酒仙”喝酒不过量	19
秋山正太郎——痴迷考古，勤于书画	20
托马斯·巴尔——天天打棒球，一生少得病	21
托马斯·佩诺——清晨举哑铃，白天练长跑，晚登七层楼	22
阿拉夏洛娃——她多次获得苏维埃政府表奖	23
莫尔西·达乌德——勤奋、热情、厚道的寿星老儿	24
阿塔瓦·穆萨——加伦湖畔的渔人寿星	25
龚来发——中国当代寿星之王	26
汤姆士·肯塔艾华——常吃素食，生活乐观有规律	27

马赫塔卜·莫里德普尔——伊朗人瑞，西亚之最	28
加辛诺夫——长寿得益于饮用桑葚汁	29
吐地沙拉依——粗茶淡饭习以为常	30
梁秀英——常唱山歌无忧无虑	31
默罗科·特莫——含饴弄孙忘却高龄	32
卡笛尔——家庭和谐人增寿	33
库尔班瓦克——高歌驱烦恼，舞蹈添寿龄	34
人活百岁不是梦 奇趣轶闻故事多	35
梁瑞平——人生有追求，生活滋味浓	41
藤泽美金——百岁上大学，心情愉悦体健康	42
乔森——98岁上小学，102岁成作家	43
隋伟清——百岁学英语，老太更精神	44
穆罕默德·阿鲁——老夫少妻忘年恋	45
艾达——103岁老媪生男孩	46
乔古姆·施勒瓦——112岁老翁抱娃娃，奇闻	47
爱尔兰斯——骑马上山遇姣娘，百年婚庆子孙多	48
伊利亚斯、哈蒂——于高加索“长寿之乡”	49
科尔索夫、玛莲娜——百年爱火旺盛不衰	50
奥嘉斯特·帕高——全球独此一家七世同堂	51
拜亚尔——帝王之中，唯一一位百岁寿星	52
伊丽莎白王太后——英王太后活到101岁	53
宋美龄——106岁的宋美龄	54
吕正操——名将寿星	55

孙毅——一双铁脚板走不完的长征路	56
张学良——少帅百年名千古	57
张寿龄——八个字六句话的长寿经	58
帅孟奇——一生坎坷，豪情不减	59
夏征农——要看到奥运圣火在北京燃起	60
童陆生——冤情昭雪第二春	61
马寅初——“新人口论”伴寿星一生	62
薛暮桥——中国杰出的101岁经济学家	63
雷洁琼——中国百岁女爱国英杰	64
陈翰笙——名家寿星，骨灰撒江中	65
贝时璋——他的名字镶嵌在星空中	66
张含英——治水寿星	67
孙越崎——中国煤炭、石油工业的开拓者	68
杨家禄——中国百岁著书第一人	69
巴金——文学泰斗，一代宗师	70
冰心——笔耕不辍度百年	71
臧克家——徜徉诗海，青春如火	72
海明威——心胸似海的寿星老儿	73
巴巴拉·卡兰特——百岁多产作家	74
卜尔·奥古斯丁——一个忘记疲劳的百岁编辑	75
苏雪林——豪情随云海，百岁登黄山	76
 执著追求信念坚 健身养性保安康	 77
章克标——百岁老人还在写杂文小说	82

孙玉兰——信念不变百岁入党	83
侯右诚——寄情后代，百岁不闲	84
丁玉珍——心态良好，百岁不老	85
刘兆兰——保持童心永不言“老”	86
张春台——每天读书听新闻，百岁容颜不见老	87
金善宝——小麦专家活百岁	88
雷·克里斯特——美国最老的工作者	89
钟敬文——当代中国民俗学之父	90
罗有名——百岁骨科专家	91
志免太郎——白胡子医生	92
辟尔·赛义德——162岁的学者著书立说更精彩	93
谭天度——为香港回归而奔波的百岁老人	94
晏济元——他的《青松红日图》挂在中南海	95
朱屺瞻——艺术伴一生，画传海内外	96
陈椿——盛世人瑞泼墨香	97
李剑晨——当代水彩画的奠基人	98
泉重千代——影星寿星老儿	99
李彩蓉——寿星不服老，百岁登长城	100
爱丝蒂捷——戏剧人生，百岁舞台	101
阿赛·菲娜内格雷特——世界上年龄最高的女演员	102
郑淑珍——超百岁的剪纸能手	103
伊格莱西亚斯、席佩尔——当今世界最高寿的老人	104
法里鲁斯——115岁寿星获奖牌	105
郭希才——养花怡性，百岁获奖	106

奥法·努斯鲍姆——百岁诗人情更浓	107
张俊革——动脑又动笔，健康又长寿	108
夏瓦汗——为了爱情坚守一生	109
卡尔——捧着玫瑰花求爱	110
生活方式讲科学 百岁高峰可攀登	111
松永——日本岛国的长寿冠军	115
琼·里尤达维兹·莫尔——像卓别林那样风趣幽默	116
卡尔基——活得潇洒一点，活得糊涂一点	117
张亚昭——她一生最喜欢绿色	118
赛买提——拉琴、跳舞、唱歌、诙谐、幽默	119
何文章——早起一碗奶，休闲在公园	120
苏局仙——吟诗填词运思于脑，书法绘画悬笔静修	121
张殊明——百岁学者高谈阔论话古今	122
陈修和——书画养生多福寿	123
钟藻彬——见证香港回归的世纪老人	124
刘和生——他的床头贴着“制怒”二字	125
佩德罗·阿亚拉——百岁模特	126
中愿寺雄——唱歌心情就舒畅	127
马莉·路易斯·马里约——脚步勤快，笑声洪亮	128
阿尔弗雷德·伯伦——仍在进行全日制工作的百岁董事长	129
保迪——每隔十年停止一年性生活	130
马永汉——一生不沾烟酒，60岁才当新郎官	131
戴华豪、冯果——一生用冷水洗脸、沐浴	132

王永欣——独特优美的海滨环境，孝老爱亲的伦理人情	133
刘永录——“中华百岁老人健康之星”	134
郑珣——上网聊天的老寿星	135
李敬——141岁寿星受到乾隆皇帝崇敬	136
终身不懈辛勤劳动 超百高龄旅途顺风	137
玛丽·布雷蒙——劳动锻炼体魄，百岁精神矍铄	141
商彭氏——勤奋不息寿星老儿	142
米莉娅——牧羊女高寿103岁	143
付德珍——消息灵通的寿星老儿	144
陈云——无私保姆108岁	145
科拉·米克——技艺精湛的刺绣家	146
朱景紫——百岁老人成了万元户	147
尚庆云——爱花养花忙一生	148
张德福——百岁老人一年造5亩山地	149
郎静山——创造性劳动有益长寿	150
谢苗·格里申——他想把厨师工龄凑到100年	151
沃索里乌——性格开朗、语言风趣达百岁	152
冉大姑——嘴、手、脚勤，忘记年龄	153
巴尔德尼格罗·罗曼——报童活到100岁	154
塔里甫·艾山——他送给毛主席一顶新疆小花帽	155
戈加尔·谢文茨——能歌善舞的女劳动英雄	156
许国云——手巧，编筐窝篓；脚勤，登山跨谷	157
安吉琳·斯特兰德尔——“勤劳不息，长寿之理”	158

肖常贞——寿星歌手	159
安承山——106岁挑起百斤担	160
李建云——五保户比儿孙满堂还幸福	161
玉买尔·艾米孜——我的愿望是逛逛北京城	162
阿戈耶和巴拉贝姆——已是百年婚龄，双双健康长寿	163
李如兴——一亩健身田	164
孙廷选——一生务农的健康老人	165
朱宝吓——粗茶淡饭不挑不偏	166
 性格稳重憨厚多友善 淡泊名利可达百寿翁	167
萨拉·克诺斯——118岁逛圣诞夜景	172
向多本——老红军晚年的天伦之乐	173
宋金娘——越老越爱动，童心助长寿	174
肖云兰——性格开朗谈笑风生	175
张连珍——“我是乐天派，也许阎王爷把我给忘了！”	176
吴玉堂、石金满——相敬如宾的好夫妻	177
全守求父亲——好人平安长寿	178
黎亦芳——读书看报是她一生乐趣	179
埃尔亚斯——唱歌跳舞陪伴一百年	180
郭正芳——“有毒的不吃，违法的不干”	181
金婆婆、银婆婆——姐妹双双超百岁	182
莎拉和埃恩——百岁姐妹，一对作家	183
尼诺·斯图鲁阿——亲邻善友增寿缘	184
鲁俊秀——102岁，天天拄棍大步走	185

姜永峰——常怀感恩之心活百岁	186
郭惟一——“音乐是我的生命之春”	187
张秦氏——儿孙绕膝、花狗为伴的晚年	188
华甸米路——120岁当新郎倌	189
朗克、罗莎琳——二寿星相亲相爱度春秋	190
不倦锻炼身体壮 钢筋铁骨活百岁	191
杰克·罗克特——奥运史上最高龄的火炬手	196
王耀东——中国参加23届洛杉矶奥运会的老人	197
普里斯特——百岁还旗	198
奥马·宾·阿巴斯——“世界人瑞”常做健身操	199
吕紫剑——早吃饱，午吃好，晚吃八分饱	200
何自坚——执着追求，人生有乐	201
北江门真——“讲卫生，不得病；常锻炼，神气冲”	202
英德日尔·夏斯特内——百岁球迷寿星	203
徐世昌——马拉松“长跑健将”	204
佩德罗·阿亚拉——113岁仪表堂堂的模特	205
李钟奇——延年益寿四个长寿经	206
刘国汪——武艺高强的女寿星	207
林永零——一身武功满腹诗文	208
陈老太——童心不泯的“孩子王”	209
五十岚贞——一百岁再登富士山	210
阎云汉——“我还想再登一次万里长城”	211
章金女——登高望远，船帆点点	212

亨利·詹金斯——周游世界锻炼身体	213
舒治玉——和谐家庭，健康长寿	214
段启贤——老年参加“双拥”，生活又添生机	215
谢侠逊——百岁棋王	216
衣食住行规律化 超百岁路自然通	217
曾明亮——勤快整洁，身健气爽	221
苏祖斐——穿戴整齐，精神振奋	222
邵树椿——生活有规律，寿龄自然增	223
刘玉梅——欣逢盛世，越活心越盛	224
陈绍云——陈老常念《五字经》	225
陈臧氏——一颗菩萨心，好人多长寿	226
袁敦梓、毛惠琴——金婚伴侣的榜样	227
孙旋——饮食有节、荤素搭配、戒暴饮暴食	228
侯向武——晨起跑步，腿脚硬朗	229
周连才——鹤发童颜，谈笑风生	230
汤鉴英——走路健身助长寿	231
萨利赫——家庭和睦，子孝孙贤	232
王凤仔——家居农村，勤劳不息	233
艾蒂·梅·格林——话匣子寿星	234
田德淑——平淡岁月心无杂念	235
李钦绪、李白氏——互敬互爱的老夫妻	236
嵇如江——清晨一杯水，散步30分	237
李树珍——不用儿孙陪伴，自己上街购物	238

李阿大——民政部特授她“全国健康老人”	239
陈书元——常乐在心的寿星老儿	240
杨氏——爱吃自家鸡下的双黄蛋	241
梁化民——天天练拉力，人老不衰有力气	242
李诚玉——素心素菜增百福	243
刘处娘——百岁下厨房，有乐又健康	244
谢肇——天天热水烫脚，一觉睡到天亮	245
任万里——好儿女照护在身旁	246
预防疾病不小觑 羸弱也能超百龄	247
冷新春——百岁下厨做饭，百岁河边洗衣	251
徐慕琴——儿孙有孝心，生活无忧虑	252
许老太——常去美容院，越活越年轻	253
张桂玉——“复明工程”使她双眼明亮	254
曹宝莎——不气、不怒、不怨	255
郭彩如——一生练武术，百岁气力足	256
尊伊云土——108岁换了一个心	257
余金燕——百岁老人回春喜	258
王臻、孙彩琴——遇到雷锋式的好大夫	259
阿莉·希尔、玛吉·柏林——孪生姐妹共度百年	260
黄美伦——百色起义的英雄母亲	261
傅树权的母亲——患病卧床，幸福度百年	262
孙杰——勤快清洁的寿星老儿	263
吴耀凤——孙子教她用电脑	264

袁魁卿——助人为乐的老寿星	265
庄希泉——健康六要素	266
亚生——为人乐观，谈笑风生	267
罗兰——心地善良，助人为乐	268
长命百岁靠亲情 家庭和睦子孙孝	269
费尼达、拉法娜——满堂儿孙个个孝顺	275
卡尔、米纳·邓米勒——温馨家庭是长寿者的摇篮	276
张贤达、张孙氏——夫妻亲，家庭和，儿孙孝	277
李光海、王芳珍——百岁夫妻五世同堂	278
迫间夫妻——夫妻和睦相敬如宾	279
戴巧生——贤良妻子助长寿	280
李公公——老夫老妻笑哈哈	281
钟胜英——孝儿在身边，老人心里甜	282
林友——八旬女儿的悉心照护	283
张志芹——有个“百里挑一的好儿媳”	284
梁永芳——侍奉婆婆比亲娘还亲	285
辛玉环——含饴弄孙乐趣多	286
周桂英——七旬儿一匙一匙喂汤喂饭	287
陆文英——生活自理，全家幸福	288
李记东——好心寿星五世同堂享天伦之乐	289
季韩氏——继子孝顺继母到百岁	290
丛海文——107岁加入中国共产党	291
卡利、巴图利——孪生姐妹同生同死	292

李寿春——女儿孝敬父心欢	293
杜品华——曲不离口，笑口常开	294
周香英——不急不躁，性情平和达百岁	295
吴张氏——养女是大孝至爱者	296
余国的爷爷——“老戏迷”	297
润侯氏——“我赶上了如今的好时代”	298
吴世品——太平盛世生活幸福	299
吴秀凤——社会关爱生活充实	300
尹桂君——百岁生日宴	301
张秋敏——和睦家庭助长寿	302
生活乐观求上进 奋争百载度春秋	
肖伯煌——“祖国的强大就是人民的幸福”	308
王秀春——“看书、读报、听广播是我一生最大兴趣”	309
郭会华——爱国老人送儿孙参军	310
孙克洪——欣逢盛世，福寿绵长	311
赵明洁——“我比末代皇帝溥仪还大十岁！”	312
俞老太——孝顺侄女与“老笑星”	313
马汝康——“当代寿星”演奏《二泉映月》	314
张次珠——给孩子们唱民歌、讲故事	315
冷守成——“老祖宗可真是好眼力呀！”	316
喻育之——“老顽童”寿星	317
吴大胜——说笑幽默的滑稽老人	318
漆源鑫——向老伴献上一束玫瑰花	319