

如皋长寿内经

 中国长寿之乡颐养天年的秘诀 

卞葆 卞騫◎编著

 中国纺织出版社



2008年，金秋十月，丹桂飘香。首届“中国十大寿星排行榜”揭榜仪式暨中国长寿之乡揭牌仪式在如皋举行；第四届中国长寿文化节在如皋开幕。

10月6日，中国老年学学会会长李本公欣然公布“中国十大寿星”排行名单；宣布北京百岁老人秦含章、如皋百岁老人韩秀芳，分获中国最佳风采男女寿星；正式命名如皋为“中国长寿之乡”并授牌。

11月17日，《中国电视报》记者撰文《长寿乡的奥秘》，导语说：“江苏省有一座拥有千年历史的小城——如皋，那里生活着250多位百岁以上的寿星，6300多位九旬老人。一支精锐的科研队伍集结数百位研究人员进驻这座城市，开始了长期调查研究，希望揭开长寿之乡的神秘面纱。”

追求长寿就是追求人类文明、追求社会进步，从这点上说，发布寿星排行榜、探究长寿奥秘，其意义远远大于当下走红的“福布斯富豪榜”“胡润百富榜”。长寿并不是遥不可及，长寿没有高低贵贱之分，淡泊宁静可以长寿、粗茶淡饭可以长寿，起居

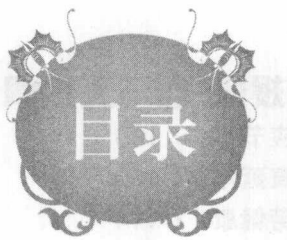
有常、随遇而安、永葆童心都是通往长寿的桥梁。

如皋一直是我们眷恋的故乡，在这里我们度过了快乐的童年，中学毕业后分赴上海、武汉读大学。母亲的含辛茹苦、老师的谆谆教诲、故乡的温润水土，孕育了我们美好的前程。每当我们潜心写作的时候，记忆的碎片总会情不自禁地跃然纸上，令我们不敢有半点怠慢，以至使这本书饱含了散文的情感、杂文的思辨和论文的严谨。

在这本书付梓之时，我们特别要真诚地感谢如皋长寿研究会副会长兼秘书长吴希林先生、如皋东方大寿星旅游开发有限公司董事长许宏兵先生、作家陈根生老师，因为有这些热心的故乡人及时提供宝贵的参考资料，才使本书增色不少。由于我们的水平有限，书中错误在所难免，恳请读者不吝赐教。

编著者

2008年12月1日



目录

第一章 悠悠岁月长 领略长寿乡



- 一、长寿奇迹，令人惊叹 / 3
- 二、长寿历史，源远流长 / 6
- 三、长寿名园，流连忘返 / 13

第二章 民以食为天 善处得延年



- 一、一方水土，养一方人 / 23
- 二、营养均衡，膳食养生 / 29
- 三、粗茶淡饭，乐活似仙 / 35
- 四、早晚食粥，熨帖平安 / 41
- 五、天地之水，饱含精华 / 45
- 六、饮酒适度，康乐其中 / 50

第三章 五谷为蔬果 列养生菜单



- 一、玉米飘香，黄金主食 / 57
- 二、大麦焦屑，健胃益体 / 62
- 三、荞麦食品，“三高”克星 / 65
- 四、久食山芋，长寿少疾 / 69
- 五、大豆食品，强体抗病 / 74
- 六、常食萝卜，顺气平安 / 79
- 七、野菜入餐，食疗佳品 / 84
- 八、偏爱生姜，胜过丹方 / 89
- 九、神奇大蒜，祛病良药 / 94
- 十、白果是宝，延缓衰老 / 98

第四章 生活有规律 势与天地同



- 一、起居有常，顺应节律 / 105
- 二、睡眠香甜，缓衰延年 / 109
- 三、适度忙碌，勤劳健康 / 114
- 四、常晒太阳，身体就棒 / 118
- 五、发宜常梳，通畅血脉 / 122
- 六、唾液常咽，补气养生 / 125

第五章 仁德贵如金 达观净心灵



- 一、乐善好施，寿昭日月 / 131
- 二、孝道养生，其乐融融 / 135
- 三、达观包容，自在轻松 / 139
- 四、淡泊宁静，怡然自得 / 143
- 五、随遇而安，心宽体健 / 147
- 六、以和养生，融洽相处 / 151

第六章 快乐总称意 怡情留青春



- 一、笑口常开，尽享年华 / 157
- 二、永葆童心，追回童趣 / 160
- 三、崇尚读书，健脑养心 / 164
- 四、吹拉弹唱，精神气爽 / 168
- 五、心随风动，乐由笔起 / 172
- 六、花草为友，相看无忧 / 177

第一章



悠悠岁月长 领略长寿乡

长寿奇迹，令人惊叹

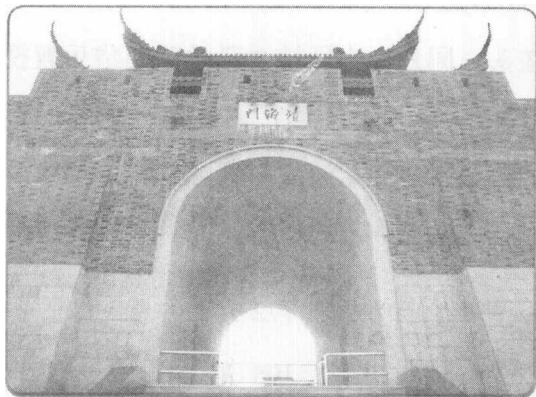
长寿历史，源远流长

长寿名园，流连忘返



一、长寿奇迹，令人惊叹

如皋地处江苏省中部东侧、长江三角洲北翼，东濒黄海，南临长江，与上海、苏州、无锡隔江相望。全市面积 1477 平方公里、人口 145 万，每平方公里 982 人，属我国乃至世界人口密集地区。



如皋拥有 500 年历史的城门——靖海门

如皋历史悠久，是长江三角洲最早见诸史册的古邑。早在 5000 年前就有人定居，夏朝为“扬州之域”，周朝叫“海阳”，汉代叫“海陵”。东晋义熙七年（411 年）以“如皋”定为县名，迄今已有近 1600 年的历史，民国时期系中华神州第一大县，1991 年撤县建市。

如皋交通便捷、经济发达，具有通江达海、承南启北的区位优势。如皋人文积淀深厚、社会民风淳朴、环境优美宜居，有江苏历史文化名城、中国花木盆景之都、世界长寿养生福地的美誉，是国家级生态示范区、江苏省卫生城市、江苏省文明城市和中国优秀旅游城市。

如皋是中国著名长寿地区，其百岁老人人数远远高于联合国规定的长寿地区标准（占总人口 0.75/万），更高于我国公布的长寿之乡的国内标准（占总人口 0.3/万），令中外惊叹称奇。

1998 年 11 月 14 日，香港《明报》在全球第一次掀起如皋长寿现象的红盖头。同月，中国社会科学院刘岱岳教授致函如皋老龄办，欣喜地通报：“如皋已与广西巴马、湖北钟祥、四川乐山、新疆克依、辽宁兴隆同列为全国六大长寿之乡。”

据权威部门统计：

2002 年，如皋有百岁老人 172 人，占总人口 1.19/万。

2003 年，如皋有百岁老人 195 人，占总人口 1.34/万。

2004 年，如皋有百岁老人 209 人，占总人口 1.44/万。

2005 年，如皋有百岁老人 235 人，占总人口 1.62/万。

2006 年，如皋有百岁老人 242 人，占总人口 1.67/万。

2007 年，如皋有百岁老人 248 人，占总人口 1.71/万。

2008 年，如皋有百岁老人 251 人，占总人口 1.73/万。

单 2008 年，如皋 145 万人口中就有 80 岁以上老人 5 万多名，



90 岁以上老人 6300 多名，百岁老人总数在全国长寿地区中遥居榜首。

2008 年 10 月 6 日，正是重阳节的前一天，在首届“中国十大寿星排行榜”揭榜仪式暨中国长寿之乡（如皋）揭牌仪式上，中国老年学学会会长李本公宣布，经过专家组严格评审，如皋被正式授予中国长寿之乡。中国长寿之乡如皋从此将开始一个新的里程，发扬长寿文化，延伸长寿经济，造福长寿老人，良性循环、生生不息。



首届“中国十大寿星排行榜”揭榜仪式

二、长寿历史，源远流长

如皋长寿现象反映了产业经济、生态环境、社会文明的综合成果，反映了如皋人生活质量和健康水平的提高程度，吸引着人们去探寻源远流长的长寿渊源。

古人云：“夫志犹史也”。如皋自东晋义熙七年（411年）建县迄今，已有近1600年的历史，但县志之编纂，却始于明代天顺八年（1464年），至民国十八年（1929年）先后修编11次。后因时代变迁，仅存七部计110余卷。其中清代嘉庆九年（1804年）、清代道光十七年（1837年）、清代同治十二年（1873年）、民国十七年（1928年）的四部《如皋县志》都记载了70岁以上长寿老人的姓名、年龄，并记述了半数以上长寿老人的个性特点和家庭情况。这在全国乃至世界地方史料中是极为罕见的。

据不完全统计，如果舍去四部《如皋县志》中70~79岁年龄段的资料，则80岁以上的长寿者有1806人，其中80~89岁者1372人，90~99岁者383人，100岁以上者51人。在世事瞬变、战事频发的年代，这些数字虽然不可能完全反映长寿



者的真实人数，但对于探寻如皋长寿的渊源，仍有极其宝贵的价值。

如皋名人是地方的名片，既是名人，又兼长寿，更可视作各个历史阶段的长寿代表，亦可视为缩微的如皋长寿史。

汉代寿星乐子长，唐代天宝年间（742～756年）王象之所著《舆地纪胜》载：“汉乐子长，如皋人，游霍山遇仙人韩衷，授巨胜灵飞散，令服之。曰：‘蛇服此药，化为神龙；人服此药，老翁成童。升云上下，改人形容，崇气益精，起死养生，子能服之，乃得度世。’于是，举家服焉，俱不得死。年百八十，以其得道于潜山，号潜山真君，唐明皇为赞。”这虽是一则带有神话色彩的故事，但可以说明早在2000多年前的汉代，如皋就有年逾百岁的长寿者原型，并且全家高寿，如皋人长寿的源头似乎就出于此。

三国军事家吕岱（160～256年），字定公。三国东吴名将，52岁（211年）任昭信中郎将，后因平定内乱，开拓南疆，升为镇南将军，93岁（252年）出任吴国大司马。吕岱廉洁奉公，担任交州刺史时薪俸不敷家用，妻儿饥乏，孙权察知后极为感动，特命加赐钱米布绢。256年辞世，享年97岁，临终遗嘱丧葬从简，后归葬于高阳荡（今如皋林梓镇北）。

北宋理学先驱胡瑗（993～1059年），字翼之。13岁通晓五经，20岁游学于山东泰山，后提倡“以仁义礼乐为学”，讲求

“明体达用”，“开宋代理学之先声”。1024 年主持湖州州学，1034 年在苏州讲授儒学经典，深得时任苏州知事范仲淹的赏识和敬重。胡瑗学规严格，其教学法被宋仁宗诏令撰为《学政条约》，颁行全国。胡瑗 60 岁（1052 年）时升为国子监直讲，主持太学。1059 年辞世，享年 67 岁。



胡瑗像

北宋著名词人王观（1035 ~ 1100 年），字通叟。17 岁与堂弟王觐跋涉千里，去开封求学，23 岁中进士，初任山东单州团练推官，不久改为秘书省校书郎，39 岁（1073 年）升为大理寺丞。曾因进献《扬州赋》而获赐“绯衣银章”，后因填《清平乐》一词而被贬为江都知县。1100 年辞世，享年 66 岁。王观词作颇丰，词风通俗简练，明白如话，为后人所赞。

宋代老寿星李嵩（1098 ~ 1206 年），在古代有据可考的如皋百岁寿星达 50 多位，而出生最早、年事最高的首推老寿星李嵩。



据清代乾隆十五年（1750年）《如皋县志》所载，李嵩于南宋淳熙四年（1177年）3月8日80岁寿辰时，在紫牡丹花下举觞庆寿，后来每年生日皆如此，一直持续30年，寿登109岁。李嵩生于北宋绍圣五年（1098年），逝于南宋开禧二年（1206年），在这109年间共更迭7位皇帝，17个年号，可见李嵩的阅历在古代寿星族中实属罕见。

明末清初戏曲家、戏剧理论家李渔（1611～1680年），字谿凡，号笠翁。少年时代通晓五经，19岁时父亲去世，迁居兰溪。清兵入关后客居杭州，卖诗赋度日。后携家迁至金陵，带领戏班卖艺，并以刊书制笺而闻名。晚年归隐杭州云居山。1680年辞世，享年70岁。李渔一

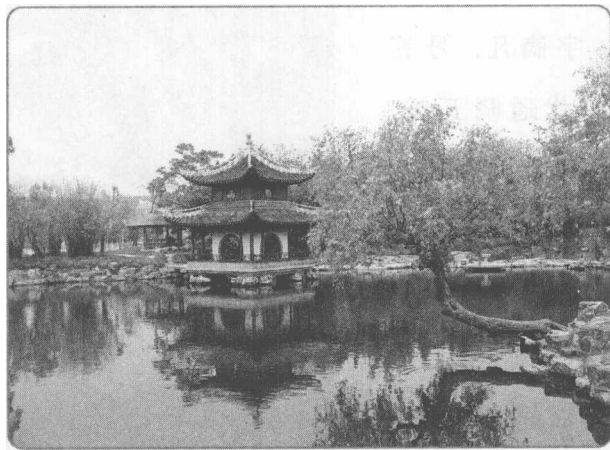


李渔像

生著述颇丰，《闲情偶寄》中“词曲”、“演习”两部，开中国戏剧理论之先河；《笠翁对韵》被众多诗词大家推崇备至；《笠翁十种曲》至今仍脍炙人口。

明末清初文学家冒襄（1611～1693年），字辟疆，号巢民。

自幼跟随祖父识字、读书，10岁能作诗文，14岁刊印诗集，16岁赴扬州郡试，中秀才，后赴金陵应乡试，两中副榜。26岁（1636年）时参加“复社”，评论朝廷政治，极力主张改良。1642年，安徽巡抚史可法视其年轻有才，特授为监军，冒襄辞谢不就。1643年，秦淮名妓董小宛归嫁冒襄。1646年前后，冒襄因躲避战乱，举家流落他乡，后回如皋隐居水绘园。其后收养抗清志士遗孤20余人，施粥、赠药救济灾民达9个月之久。晚年家境窘困，



水绘园

靠卖字维持生计。1693年辞世，享年83岁。冒襄一生豁达大度、仗义疏财，因不满朝廷腐败而多次拒绝任职，毛泽东曾称其为“清兵入关后最有民族气节的人”。冒襄一生著述颇多，著有《先世前征录》、《朴巢诗文集》、《水绘园诗文集》、《影梅庵忆语》、《寒碧孤吟》等；辑有《六十年师友诗文同人集》等40多集。



清代礼部尚书、兵部尚书戴联奎（1751～1822年），字紫垣。20岁进京攻读经学，24岁中顺天府解元，25岁殿试取进士，授翰林院庶吉士，3年后升为编修。清代乾隆年间和珅掌政，兼任翰林院掌院学士，意欲聘戴为其子之师，戴坚辞不就，以致近20年未获晋升。直到嘉庆年间，46岁（1796年）时才升任内阁学士，历任礼、兵、工、户部侍郎。67岁（1817年）任礼部尚书，70岁（1820年）任兵部尚书。戴联奎曾先后典试、督学各个省份，任经筵讲官、会试大总裁，其门生多任显官要职，但他平生清节自励。1822年辞世，享年72岁，归葬于张草港（今如皋丁北乡）。

清代左都御史沈岐（1774～1862年），字鸣周，号饴原。清代嘉庆年间进士，曾任翰林院编修、都察院左都御史等职。沈岐学富五车，著述颇丰，曾主讲扬州梅花书院、如皋安定书院，与文学家梁章钜、阮元并称扬州“南河三老”。1862年辞世，享年89岁，归葬于如皋白薄镇东郊牛桥山庄。

清代名医薛宝田（1815～1885年），字心农。清代道光年间以明经任上元县训导，46岁（1860年）改任嵯（读cuó）尹（盐官）。薛宝田常以家传医术拯救危重病人，后被委派主管浙江“官医局”，求治者络绎不绝。1880年7月，慈禧身患重病，薛宝田因“吏而文，医而儒”，被引进朝廷给慈禧治病。8月，薛宝田以66岁高龄北上，经面试合格后进宫，历时44天，给慈禧切脉15次，

开药方 20 余帖，用药恰当，慈禧渐愈。薛宝田 1885 年辞世，享年 71 岁。他生前著作有《症治管窥》、《北行日记》，手批《医药心悟》。

有关历史资料表明，在夏商时代，中国人的人均寿命仅为 18 岁，秦代为 20 岁，汉代为 22 岁，唐代为 27 岁，宋代为 30 岁，清代康乾盛世时期也不过 33 岁，所以杜甫诗中才有“人生七十古来稀”之说。意指一个人能够活到 70 岁就非常难得、非常稀少了，这也是对古人寿命短暂的真实写照。而上述如皋名人在封建王朝鼎盛时期，除两人接近 70 岁外，其余均超过了 70 岁，甚至有接近和超过百岁的，这不能不说是个世界奇迹。他们是如皋长寿渊源的象征，是如皋长寿历史的佐证。