

丽水中国长寿之乡绿色产业发展联合会 编

中国百岁老人
传奇故事

 中国社会科学出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

丽水中国长寿之乡绿色产业发展联合会 编

中国
百岁老人
传奇故事

中国
社会出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中国百岁老人传奇故事 / 丽水中国长寿之乡绿色产业发展联合会编. —北京: 中国社会出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5087-5915-9

I. ①中… II. ①丽… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050127 号

书 名: 中国百岁老人传奇故事
编 者: 丽水中国长寿之乡绿色产业发展联合会

出 版 人: 浦善新
终 审 人: 李 浩
策 划 编 辑: 浦晓晶
责 任 编 辑: 余细香

责任校对: 闫 薇

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通 联 方 式: 北京市西城区二龙路甲 33 号
电 话: 编辑室: (010) 58124825
销售部: (010) 58124848
传 真: (010) 58124824
网 址: www.shcbs.com.cn
shcbs.mca.gov.cn
经 销: 各地新华书店



中国社会出版社天猫旗舰店

印 刷 装 订: 保定彩虹印刷有限公司
开 本: 170mm×240mm 1/16
印 张: 12.75
彩 插: 16
字 数: 150 千字
版 次: 2018 年 4 月第 1 版
印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元



中国社会出版社微信公众号



广西富川县
古城镇上田
村的百岁夫
妻 杨 才 华
(1913年11
月出生)、
林玉琼(1914
年10月出
生)，二老
心态豁达乐
观，爱散步，
生活简朴



广东梅州市梅县区丙村镇联和村百岁
老人李火贤,1911年11月出生,保持
着每天做操运动、看报纸的习惯



广西马山县林圩镇东庄村百岁老
人韦兰花,1913年2月出生,
壮族,健谈开朗



左上：广西象州县中平镇灯盏村百岁老人吴开周（右三），1913年1月出生，性格开朗，喜欢写毛笔字，常写春联

右上：广西昭平县走马乡庙枋村百岁老人何秀中，1905年9月出生，早年参加过革命，是一名赤胆忠诚的百岁老党员，喜欢看书、下棋、饮茶

下：贵州罗甸县罗悃镇沿河村百岁老人罗雅乱，1910年出生，心态乐观



上：广西昭平县黄姚镇新寨村百岁老人刘奕有，1914年1月出生，好讲故事，经常练习武功，帮助别人

左下：贵州石阡县大沙坝乡金星村百岁老人张羽先，1911年10月出生，性格开朗，缝衣服、缝鞋垫是老人的特长

右下：贵州印江县合水镇百岁老人唐老冬，1908年12月出生，老人50岁时创办了敬老院，42年如一日精心照顾孤、寡、病、残老人100多人，陪伴82位老人走完了人生最后的旅程。1989年老人被国务院授予“全国劳动模范”称号



河南封丘县居厢乡大李湾村百岁夫妻李清宪（1907年10月出生），郭秀荣（1906年1月出生），共度了86年夫妻生活。二老闲不住，不记仇，自找乐



江苏溧阳市昆仑街道班竹村百岁老人狄信妹，1910年10月出生，热爱劳动，心态平和



江苏溧阳市竹箦镇七斗桥自然村百岁老人彭和保，身体硬朗，双手灵活，喜穿珠子，有跳狮子绝活

江苏如东县百岁老人欧阳祯，1911年6月出生，从事教育工作，擅长书法创作，老人还举办了“中国梦·幸福梦——欧阳祯百岁人生圆梦书法展”



江苏如东县洋口镇池塘头村百岁夫妻宫长元、缪祝兰，夫妻俩一生乐观平和，与世无争，恩爱相伴



江苏如东县掘港镇百岁老人仇文锁，1910年2月出生，是一位有着55年行船生涯的“女纤夫”，老人爱笑，性格随和，心态乐观





江苏如皋市白蒲镇文峰村百岁夫妇徐良泉、邵秀英，老两口风雨同舟，曾两次荣获国家授予的“抗战纪念章”



浙江丽水市莲都区大港头镇小井村百岁老人叶芝连，1913 年 9 月出生，老人勤劳手巧，爱干净，乐善好施



左上：山东莱州市平里店镇贾邓杨家村百岁老人杨煦宗，1912年4月出生，身体强健，酷爱书法、看报，吃甜食

右上：山东威海市文登区界石镇河东村百岁老人刘云杰，1914年4月出生，是一名抗战老兵，曾荣立一等功，爱看央视《新闻联播》，不挑食，心态平和

下：四川资阳市雁江区周俊芳和朱素芳，两位百岁老人是亲家，两位老人心态平和，身体素质好



浙江龙泉市仙仁村百岁夫妻季盛康（1910年2月出生）、柳先秀（1912年6月出生），共同度过了97年夫妻生活，老两口在偏远的山乡，颐养天年，生活幸福



浙江文成县云峰村百岁老人张仲侯，1913年2月出生，耳聪目明，思维敏捷，爱好广泛，安享晚年

《中国百岁老人传奇故事》

编辑委员会

名誉主任：徐鸿道 郑 度 陈可冀

主 任：赵宝华

执行主任：王小荣

副 主 任：曹 俊 孔 军 郑玉兰 李好明 王五一 林宇清

编 委：张百璘 余荆棘 周旭丹 林前汐 余华阳 孙悦伟
翟 敏 林永敬 王小庆 梁惠文 吴艳华 许光文
欧阳建 黄 勇 班禹霞 徐 炜 刘 云 蔡黎丽
管 杰 黄玉真 蔡溪根 苏启兴 曹永刚 赵永峰
孙作军 方小兵 傅伟芳 吴志刚 刘正元 胡 伟
马 攀 孔令芬 黄玲丹 钱 琳 王 立 王 勇
喻 莉

主 编：王五一

执行主编：姚 远 朱雪飞

副 主 编：翟静娴 王先益 郑沁彤 沈庆康 刘 丽 刘 涛
王迎庆 胡 兵

执行编辑：杜永明 郑军伟 刘光烁 钟根清 周星汝 李树桂

健康长寿不是梦【序言】

丽水中国长寿之乡绿色产业发展联合会（以下简称“寿乡联合会”）编撰的《中国百岁老人传奇故事》，是我国长寿文化建设的又一可喜成果，令人欣慰，同时表示祝贺。

长寿，是人类不分种族、不分国家、不分民族的共同理想和追求，我国祈求长寿的活动源远流长。秦始皇曾派徐福远渡东瀛以求长生不老，汉武帝也曾四处求仙欲长命百岁，但对绝大多数人来说，长寿只是个美好愿望，能活到百岁，极为罕见，中国历代皇帝平均寿命也只有 37 岁。因此，一个人能活到百岁以上，无论过去还是现在，都是人类挑战自我取得的重大胜利，都被看成是创造了生命的奇迹。

随着经济社会的不断发展和进步，我国百岁老人在改革开放后的近几十年里逐渐增多，根据 2015 年全国 1% 人口抽样调查结果，我国百岁以上老年人口是 4.44 万，占总人口比例为 3.65/10 万。同时出现了一些百岁老人比例大大高于全国平均水平的长寿地区，有的高出 3 倍、4 倍，甚至 8 倍，这是极为可喜的社会现象，是国家富强和人民生活改善的重要标志。

为顺应社会需求，履行社会责任，自 2007 年 7 月开始，中国老年学和老年医学学会在长期研究人口长寿的基础上，组织专家制定评价标准和认证办法，开展了两届为期 10 年的中国长寿之乡科





学认证工作，总计认证了 76 个长寿之乡。我作为中国老年学和老年医学学会第四届和第五届理事会的常务副会长，自始至终参与了认证活动，几乎走遍了每一个长寿之乡，接触过很多百岁老人，他们普遍拥有的勤劳、善良、简朴、宽厚、乐观的美德，对并不富裕生活的满足，都让我十分震撼，并深受教育。

寿乡联合会秘书处从中国长寿之乡收集了 103 个传奇故事，每一个故事都是一首独特而坚韧的生命赞歌，都为我们打开了一幅幅普通而独特的人生历史画卷，也带给我们诸多的感触和启示。第一，这些故事涵盖了我国绝大部分长寿之乡，反映了各地发展长寿文化的累累成果。第二，把百岁老人的经历和故事汇集成册，无论是对学术研究、文学创作，还是对基层工作，都是一种创新，给人耳目一新的感觉。第三，这些故事声情并茂，夹叙夹议，描绘了一幅幅人生、家庭和历史变迁的精彩画面，在一定程度上反映了我们国家的变化和时代的风采。第四，为人们追求健康长寿提供了有借鉴意义的经验，包括心态平和，精神乐观；意志坚定，善化压力；粗茶淡饭，生活规律；与人为善，仁者风范；家庭美满，邻里和谐；绿水青山，勤于劳作；等等。第五，这些故事还说明，长寿是可及的，无论是多么坎坷的经历，多么艰辛的境遇，只要内心强大，都可以实现健康长寿。

我们已经进入中国特色社会主义的新时代，健康长寿是人民群众追求美好生活的重要核心内容，探索健康长寿经验的《中国百岁老人传奇故事》，可以满足人民群众的追求提供有益的启发和借鉴，从这个意义上说，这本书的出版，是寿乡联合会的一个重要贡献。

党的十九大号召全国人民决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，对加快生态文明体制改革，建设美丽



中国，保障和改善民生，实施健康中国战略等做出了具体部署，这些都将成为我国老年人健康长寿提供更好的条件和更大的可能。

最后，我想说，在中国，健康长寿不是梦。

赵宝华

2018年3月



目 录

【浙江丽水】

- 季盛康、柳先秀：相濡以沫的百岁恩爱夫妻…………… (001)
- 叶芝连：乐善好施 德高声远…………… (003)
- 赵锡钦：百岁抗战老兵的光荣历程…………… (005)
- 商付菊：畲乡老寿星的六大长寿秘诀…………… (007)
- 郑久雄：百岁好人的快乐晚年…………… (009)

【江苏溧阳】

- 狄信妹：乐善好施 乐享晚年…………… (011)
- 姚凤伢：会功夫的“寿中女杰”…………… (013)
- 彭和保：身怀绝技 身体倍儿棒…………… (015)
- 汤林伢：严传家训 子孙兴旺…………… (017)
- 杨夕庚：心态好 爱劳动 爱干净…………… (019)

【山东威海文登】

- 周桂华：历经磨难 安享天伦之乐…………… (021)
- 刘云杰：抗战老兵老来乐…………… (023)
- 于秀凤：勤劳耕作 积极参与…………… (025)
- 孙仁红：勤于劳作 心里敞亮…………… (027)





【贵州赤水】

- 何平元：抗战老兵 老当益壮…………… (029)
- 汤融华：家庭和睦 与人为善 终身劳作…………… (030)
- 陈仕珍：赤水长寿虫茶的“忠实粉丝”…………… (031)
- 李少良：岩蜜蜂酿造的福寿传奇…………… (032)
- 涂朝荣：钟情于家乡山水的百岁老人…………… (034)
- 王仕珍：红色伉俪 农耕搭档 善良伴侣 长寿夫妻…………… (035)
- 王守玉：石斛茶浇灌出来的“百岁美少女”…………… (036)

【重庆江津】

- 舒义芳：116 岁的长寿传奇…………… (038)
- 刘佐湘：热血助抗战 才子乐教忙…………… (040)
- 郑树荣：103 岁还能守商店找零钱…………… (042)

【江苏如皋】

- 徐良泉、邵秀英：百岁老夫妇的丰功伟绩…………… (044)
- 黄兆凤、黄兆兰：姐妹情浓 长寿相伴…………… (046)
- 陈邦才：“五个一”的百岁老人…………… (048)

【浙江桐庐】

- 钟万昌：动静结合 与世无争…………… (050)
- 洪红女：家中宝 乐融融…………… (052)

【浙江永嘉】

- 谢圣杰：抗战老兵安享晚年…………… (053)
- 詹德治：20 年家书传家风…………… (055)

【福建柘荣】

- 汤细妹：乐观豁达 安享晚年…………… (058)
- 吴庆眉：历经百年沧桑的畲家寿星…………… (060)