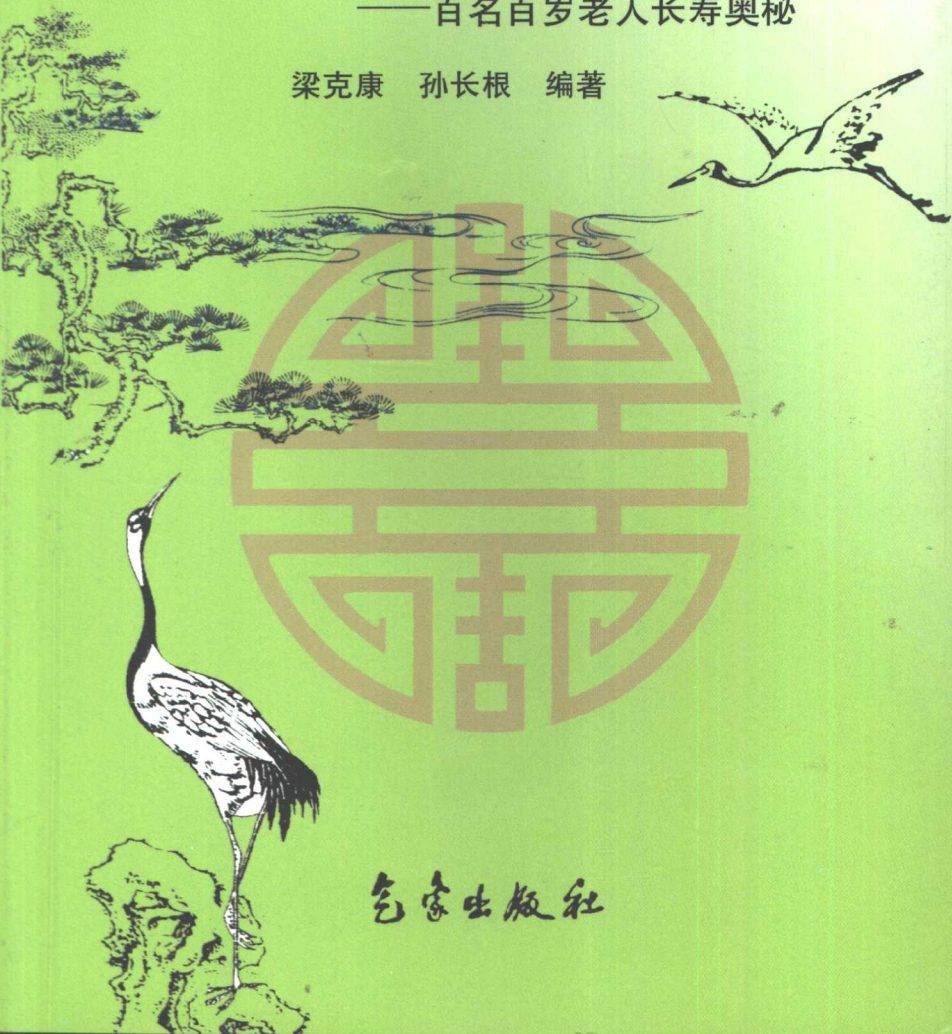


怎样活到100岁

——百名百岁老人长寿奥秘

梁克康 孙长根 编著



气象出版社

谨以此书献给 21 世纪长寿时代

怎样活到 100 岁

——百名百岁老人长寿奥秘

梁克康 孙长根 编著

17NS.HJ
AV6 702

气象出版社

内容简介

人活百岁不是梦，健康长寿是人们梦寐以求的夙愿。本书介绍了我国现代的陈立夫、帅孟奇、许德珩、马寅初、苏局仙、谢婉莹等 100 位百岁寿星的生活、环境、习惯、爱好和他们待人处事、修身养性的实践经验，旨在激发广大离退休干部和职工重视养生保健，延缓衰老，防治疾病，达到延年益寿、人生百岁之目的。书后附录介绍了古人的长寿秘诀和健康长寿养生法。

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样活到 100 岁：百名百岁老人长寿奥秘/梁克康，
孙长根编著. —北京：气象出版社，2001.10

ISBN 7-5029-3216-X

I. 怎… II. ①梁…②孙… III. 长寿-保健-普及
读物 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 054800 号

怎样活到 100 岁

——百名百岁老人长寿奥秘

梁克康 孙长根 编著

责任编辑：苏振生 终审：周诗健

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编 100081)

北京市兴怀印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

2001 年 10 月第一版 2001 年 10 月第一次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.125 字数：197 千字

印数：1—5000

ISBN 7-5029-3216-X/R·0046

定价：13.00 元

代 序

探索益寿奥秘 跨入百岁行列

谁不留恋人生，谁不希望自己能健康长寿？回答应该是肯定的！随着社会的发展和人民生活水平的提高，人的寿命也普遍地提高了，并出现不少步入 21 世纪百岁老人。

为响应联合国宣布 21 世纪为人类长寿年代的到来，让更多的人跨入百岁行列，梁克康和孙长根同志编著出版《怎样活到 100 岁》一书，着重介绍我国当代 100 名活到 100 岁以上名人的长寿奥秘，这里有陈立夫、张学良、张群、宋美龄、顾毓琇、马寅初、苏局仙等多人。如果我们都能像他们那样，努力坚定长寿信念，不断吸取科学知识、总结经验和方法，定能达到健康长寿的目的。

这百名百岁老人的养生经验，内容翔实，集知识性、科学性、趣味性、实用性于一体，准确、鲜明、生动，各具风采。他们各自以独特的养生形式和别具一格的养生体会向世人展示自己的长寿之道。这里除遗传和社会环境外，最重要的有以下五个方面，这是他们获取健康长寿的共同支柱。

(1) 心理：长寿者，绝大多数性格开朗，树立起强烈的自我保健意识，心理平衡，豁达乐观地对待生活；

(2) 饮食：长寿者，饮食结构大都为低热量、低脂肪，低动物蛋白，多蔬菜水果；

(3) 运动：长寿者，大都常年参加体育锻炼，而其中步

AAH/23 /18

行则成为最佳的运动方式；

(4) 医疗：长寿者，讲究科学，注重卫生，对待疾病以预防为主，做到防治结合；

(5) 烟酒：长寿者，戒烟少酒，有的人甚至一辈子烟酒不沾。

随着科学技术的发展，人类基因的破译，将为人类的健康和延年益寿插上更加有力的翅膀。相信这本书与读者见面，将大大有利于提高人们的健康水平，昂首迈入健康长寿时代。

长寿是社会文明的重要反映，也是人类社会发展的必然结果。据统计：中国居民平均预计寿命从 1949 年的 35 岁提高到 2000 年的 71.8 岁，随着人类步入长寿时代的今天，出这本书，更具有现实意义和历史意义。这对不同年龄层次，特别适合广大职工、离退休干部阅读。

有人讲，名人长寿，这是由于他们生活条件好，然而，更应该看到劳动人民长年参加体力劳动，生活环境又好，而能活到百岁以上的老人更多。

“长命百岁不是梦！”

在新世纪到来之际，祝愿我国人民必将出现更多的百老寿星。

马 健
2001-07-14

(马健同志为原无锡市市长、中共无锡市委副书记)

前 言

联合国秘书长科菲·安南于 1998 年 10 月在国际老年人年启动式上宣布：21 世纪为人类的长寿时代，提出了“要建立不分年龄，人人共享的社会”的主题。明确了长寿时代的重要特征，就是百岁老人的大量涌现，而百岁老人又有庞大的后备队伍，使过去的个别长寿发展到群体长寿。

“人活百岁不是梦”。我国古代《黄帝内经》中指出：人若注重自我保健，可以“度百岁乃去”。《周礼》中亦提到：“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”。著名法国生物学家巴丰教授指出：哺乳动物的寿命为生长期的 5~7 倍，人类生长期为 20~25 年，可创最高自然寿命为 100~175 岁。我国古人的高瞻远瞩和现代科学的实践证明，令人信服地说明人生百岁是有科学依据的。

健康长寿是老年人梦寐以求的夙愿。随着现代科学技术的迅猛发展、人民生活水平的不断提高、我国老年人口的增长和人口老龄化社会的到来，人们会更加关注健康长寿，想到养生保健，能够颐养天年。因此，健康长寿越来越成为人们普遍关心的社会问题，社会要求探索出能使人们特别是老年人保持身心健康和延年益寿的有效途径和方法。

三年前，我们合作出版了《中外名人长寿之道》一书，受到了广大离退休干部、职工的青睐，很多热心读者要求再版。三年后的今天，为迎接联合国宣布 21 世纪为人类长寿年代的到来，为适应长寿时代的需要和满足广大老年朋友的

要求，让更多的人跨入百岁行列，我们再次合作，重新策划、构思、编写出版了《怎样活到 100 岁》一书。前后两书内容各有侧重，又可称之为“姐妹篇”。本书不同之处是：一全是中国人；二多半是中国当代跨世纪名人；三是人人都活到 100 岁以上；四是每个人都能讲出一定的长寿奥秘。

《怎样活到 100 岁》一书，介绍了我国现代的陈立夫、帅孟奇、许德珩、马寅初、苏局仙、谢婉莹等 100 位世纪百岁老寿星的生活、环境、习惯、爱好和他们待人处事、修身养性的实践经验，旨在激发广大离退休干部和退休职工在战略上克服失落感和寂寞感等。树立争取健康长寿的信心；帮助老年朋友在战术上重视实践养生保健，延缓衰老，防治疾病，达到延年益寿、人生百岁的目的。在最后的附录部分，还介绍了古人的长寿秘诀和健康长寿养生方法。

该书内容丰富，通俗易懂，是一本融科学性、实用性、可读性为一体的科普读物，它能满足人们向往健康长寿的社会需求，告诉人们百岁老人健康长寿的奥秘，这是不同年龄层次的广大职工，特别是广大老年朋友、离退休干部的良好益友。

本书顾问：陈素华、刘 冰

本书在编写过程中，参考、借鉴了国内外有关研究资料；得到了无锡市有关部门的关心和支持，在此一并致谢。由于时间仓促，水平有限，错误缺点在所难免，谨请广大读者批评指正。

编 者

目 录

清心寡欲 延年益寿

——100岁著名教育家马相伯 (1)

心理健康人长寿

——100岁著名经济学家马寅初 (3)

音乐使我活百岁

——100岁著名实业家郭惟一 (6)

静寞恬淡以养生 和愉虚无以养德

——100岁著名国画大师刘海粟 (8)

五条养生经 鹤寿年又增

——100岁著名爱国将领黄鹤 (11)

淡泊名利 寿人寿己

——100岁中医儿科专家董廷瑶 (13)

善养生者养内 不善养生者养外

——100岁文坛泰斗冰心 (15)

中华奇人一老翁 勤于动脑跨百寿

——100岁当代传奇人物顾毓琇 (18)

对什么都应有颗平常心

——100岁中国第一位女外交官袁晓园 (21)

三乐精神 颐养天年

——100岁著名书法家方建申 (25)

一辈子跟着太阳走

——101岁女寿星李牛氏 (27)

五不五健能增寿

——101岁象棋大师谢侠逊 (29)

动不衰 食有节 乐长寿

——101岁著名教育家吴若安 (32)

科学养生寿自高

——101岁著名社会活动家许德珩 (35)

每天梳头10分钟 护脑健脑防中风

——101岁老教师顾燕荪 (38)

幽默诙谐情舒畅 笑口常开人长寿

——101岁著名经济学家陈翰笙 (40)

知足常乐能益寿 来则安之可延年

——101岁世纪老人吴少先 (43)

三动四不顾天年

——101岁社会活动家李仲南 (45)

心愉病远身犹健 年过八十还登高

——101岁著名国画大师端木梦锡 (47)

忘年交代替老朽感

——101岁著名动画大师万籁天 (50)

德高艺高寿自高

——101岁著名国画大师李剑晨 (52)

万里长征英雄在，百年华诞健骨生

——101岁老红军李文乐 (55)

药补不如运动 营养不如养性

——101岁老红军吴大胜 (57)

心底无私天地宽

——101岁正骨专家罗有明 (59)

有喜不大喜 有悲不大悲

——101岁老寿星羊耀同 (62)

不和自己过不去 不和别人过不去

——101岁盔头大王李冲帆 (64)

长寿十诀得延年

——101岁著名科学家郑集 (67)

健康的思想 平稳的心态

——101岁著名体育教育家王耀东 (70)

能宽容自己 也宽容别人

——101岁著名民族英雄张学良 (73)

心气求和平 神专注学问

——102岁著名俳句诗人葛祖兰 (77)

人生70方开始 心宽康乐寿自高

——102岁国民党元老张群 (80)

动身子 动脑子 动嘴巴

——102岁“百岁大学生”钱立坤 (83)

精神不服老 一生闲不住

——102岁著名作物育种学家金善宝 (86)

没钱买肉吃 睡觉养精神

——102岁“十佳百岁寿星”徐春华 (88)

善良 勤劳 心宽

——102岁农民寿星孙学元 (91)

人若要长寿 看电视有度

——102岁著名儿科专家苏祖斐 (94)

不信鬼神不信邪 粗茶淡饭度光阴

——102岁寿星老人王巧珍 (97)

余热夕阳颂 向前赤子心

——102岁“黄河老人”张含英 (99)

宠辱不惊 旷达人生

——102岁著名书画大师晏济元 (101)

一天三顿粥 安宁就是福

——102岁著名文学家章克标 (104)

乐生 乐业 乐善 乐天

——103岁著名文学家陈椿 (107)

“四个有”长寿经

——103岁革命老人谢肇 (110)

长寿的秘诀在于无私

——103岁革命老人帅孟奇 (113)

音乐书画 颐养天年

——103岁著名女寿星宋美龄 (116)

晚吃萝卜早嚼姜 青菜豆腐蛋作汤

——103岁民间艺人陈邦英 (120)

助人为乐 捐资助学

——103岁售货员邸玉堂 (123)

有容德乃大 无私心自宽

——103岁道教大师叶宗滨 (125)

勤用脑 勤用手 追求艺术人长寿

——103岁民间艺术家 胡家芝 (127)

过好酒色财气四关

——103岁退休工人杨明远 (130)

养生在动 养心在静

——103岁国民党元老陈立夫 (132)

酒后要与妻分开

——104岁老中医田宗顺 (136)

不管三七二十一 定能活到一百一

——104岁辛亥老人喻育之 (138)

和谐 透逸 潇洒 超尘

——104岁著名摄影家郎静山 (141)

“三平五勤”获百岁

——104岁著名生物学家陈纳逊 (144)

起居饮食 自然天成

——104岁著名土壤科学家王云森 (147)

实实在在过人生 动静结合才是真

——104岁健康寿星王兴训 (150)

喝豆浆 不加糖 70年不变

——104岁著名书法家萧芳 (152)

少吃药 多走路 勤用脑

——104岁著名教育家潘承孝 (154)

战胜病魔寿自高

——104岁土木工程师曹曾祥 (157)

知足常乐岁岁寿

——105岁著名画家叶秀山 (159)

坚持“五戒”延年益寿

——105岁著名老中医赖显明 (161)

“一无一有”伴我终生

——105岁著名国画大师朱纪瞻 (163)

坚持五爱 南山寿星

——105岁女寿星胡志清 (165)

心安理得 可获长寿

——105岁民革中央名誉主席孙越琦 (167)

常动身不衰 常用脑不退

——105岁世纪老人吴鸿慈 (170)

动静恒乐 百岁不老

——105岁退休教师汤时斋 (173)

好动 豁达 不忧 无争

——105岁老寿星成宗举 (176)

以动强身 以乐养心

——105岁老寿星廖云丰 (178)

读书为乐 笔耕不倦

——105岁著名学术大师苏雪林 (180)

节制饮食 坚持锻炼 永远乐观

——106岁革命功勋谭天度 (183)

不愁不怒 善待人生

——106岁期颐寿星刘仁生 (186)

生性平和 乐善好施

——106岁“馄饨王”游冶修 (188)

一日五餐 与众不同

——106岁“全国健康老人”汤静逸 (190)

以书养性 助我长寿

——107岁著名书法家孙墨佛 (193)

锲而不舍 持之以恒

——107岁著名武林泰斗吴图南 (196)

动脑 动手 动腿 动嘴

——107岁当代吕梁英雄侯估诚 (199)

勤俭豁达 安度百年

- 107岁著名爱国老人齐墨龙 (202)

乐易者长寿 忧险者夭折

- 107岁离休教师汪贻玠 (204)

家庭温馨 延年益寿

- 107岁女寿星苏晓化 (207)

武艺传奇 行若轻风

- 108岁长江大侠吕紫剑 (209)

自找乐趣得高寿

- 108岁博士寿星张振华 (212)

嚼冰糖的老寿星

- 108岁老寿星马恩亭 (214)

风雨就是营养 劳动就是补药

- 109岁女寿星冉大姑 (216)

风雨同舟一辈子 助人为乐三世纪

- 109岁老摆河李本林 (218)

上海第一老人长寿经

- 110岁著名书法家苏局仙 (220)

九十脱牙再生新 满头白发又转青

- 111岁女寿星舒自玉 (223)

一心无欲 乐为施善

- 112岁白玉师姑李诚玉 (225)

早晨吃点姜 百病都消光

- 112岁老红军向多本 (227)

与人为善 助人为乐

- 112岁慈善会会长蔡松苍 (230)

环境 习惯 活动助我长寿

——113岁“南山寿星”胡开元 (232)

练功习武 强身益寿

——113岁全国健康老人王忠义 (234)

顺其自然得高寿

——113岁辛亥革命老人张任天 (236)

自酿秘方茶 健身享高寿

——114岁女寿星何六 (238)

人生不怕难 就怕愁莫展

——114岁老中医罗明山 (240)

爬一辈子山 走一辈子路

——122岁中国长寿王后金手杖孔英 (242)

不嗜烟酒 不近女色

——127岁著名戏曲家王维林 (244)

养身在动 养心在静 动静结合

——137岁维族寿星吐地沙拉依 (247)

生活有规律 饮食不挑剔

——147岁中国长寿之王龚来发 (250)

无忧舒胸怀 以乐保健康

——152岁女寿星田崔氏 (252)

恩爱夫妻 百年好合

——百岁夫妻王兴洲和王郭氏 (254)

附录:

一、古人长寿秘诀 (257)

二、健康长寿养生法 (266)

清心寡欲 延年益寿

——100岁著名教育家马相伯

1939年，我国著名教育家马相伯百岁华诞，各界著名人士纷纷前来祝寿，他兴致勃勃地挥毫书写了两副对联。一副对联为“我战我克，汝唯不矜”，送给坚决抗战的冯玉祥将军；另一副对联为“古之遗直也，中国有人焉”，赠给他的弟子于右任。字迹刚劲有力，使在场的人惊叹不已。

马相伯名良，江苏丹阳人，1840年出生，我国著名教育家，爱国老人。他早年任上海徐汇公学校长、清政府驻日本公使馆参赞。曾参加维新运动。以后长期从事高等教育事业，先后创办上海震旦学院、复旦公学。辛亥革命后，任北京大学校长。1931年“九·一八”事变后，他不断向国民政府呼吁团结抗日。1937年抗日战争爆发后，任国民政府委员，后避居越南谅山。

1937年，当他98岁寿诞时，有许多人向他祝寿之际问他有何长寿奥秘？马相伯笑嘻嘻地把自己的养生之道归纳为三条：一、胸襟坦荡；二、早起早眠；三、节制饮食。

马相伯一生为人胸襟坦荡，光明磊落，严于律己，宽厚待人，位高不自居，名重不自恃。他处于国家内忧外患时代，在半个多世纪的社会风云中，他不论遇到什么问题，都能心平静气地对待，做到不嗔不怒，始终保持老年人正常的心理平衡。“胸中无私寿自高”是他健康长寿的真谛。

马相伯的生活十分有规律，平时起居定时，不论严冬酷

暑，他每天早晨5点钟起床，去室外散步，呼吸新鲜空气，回家后便看书练书法或工作，感到疲劳时，就在室内踱踱步，伸伸腰来活动身体，加强血液循环，消除疲劳。中午饭后躺在沙发上休息片刻，便开始看书学习，或者外出办事。晚上9点钟准时上床就寝，这种习惯，他数十年从未改变过。

马相伯的饮食习惯，很有独到之处。他在饮食上一贯强调不在乎多少，而一定要讲究营养和热量。因此，他每天的饮食较简单且食量又小：早餐一般吃一碗薄粥和一杯牛奶；中餐吃粥，少量蔬菜和一盘炖烂的肉，或者吃鸡蛋、鸡汤少许，还经常喜欢吃花生制品，常用花生酱佐餐；晚餐吃得更少更简单，常常是一碗薄粥加一些酱菜。他说：“我不主张专门吃素，长寿的关键是要养成良好的生活习惯。”

马相伯老人从年轻时候起，就十分注意养生保健，注重饮食，锻炼身体，磨练意志，打下了良好的体质基础。进入老年后的数十年来，他所以仍能保持脸色红润、精力充沛、身体健康，其胸襟坦荡、起居有时、饮食有节三条养生秘诀无疑是保证他延年益寿的重要因素。

