

中老年养生保健丛书

总主编 邓伟志 张玉萍



金秋的年华是人生中途的栈道
疲乏的腿一不留神就会跌倒
调整休憩为的是再上征途
登上珠穆朗玛，把金色夕阳拥抱

长寿心法

主编 高勇 张秀凤



上海中医药大学出版社

中老年养生保健丛书

长 寿 心 法

主 编 高 勇 张秀凤

插 图 王伟戌

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿心法/主编. 高勇、张秀凤 -上海:上海中医药大学出版社,2001.2

(中老年养生保健丛书/总主编 邓伟志、张玉萍)

ISBN 7-81010-544-2

I. 长… II. ①高… ②张… III. 长寿-保健-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59765 号

责任编辑/钱静庄

技术编辑/宓国华

责任校对/葛兴棣

封面设计/王磊

出版/上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发行/新华书店上海发行所

印刷/大丰市科星印刷有限责任公司

版次/2001 年 2 月第 1 版

印次/2001 年 2 月第 1 次印刷

开本/787×1092 1/32

字数/122 千字

印张/5.625

印数/1—3 500 册

ISBN 7-81010-544-2
R·516 定价:10.50 元



序

中年人是正在为国家、为人类作贡献的一代；老年人是已经为国家、为人类作出过贡献的一代。前者是“进行式”，后者是“过去式”，“进行式”在向“过去式”走去，“过去式”由“进行式”而来。二者既是前后相继的关系，又是相互交叉的关系。

中年人是最值得人们关注的群体。君不见有许多中年人英年早逝吗？“耗电量”大于“充电量”，人不敷出就容易出问题，弦绷得太紧就会断裂。英年早逝意味着生产力要素的毁坏，社会生产力水平当然会受到影响。严酷的现实呼唤中年人要注意养生保健。

许多国家是“先富后老”。就是说，先现代化后老龄化。可是，中国则不完全是这样。中国是发展中国家，还没有富起来，然而老人的增长速度却迅猛发展。中国是“先老后富”。“先富后老”事情好办一些，“先老后富”带来的问题就比较多，难度就更大。因此，关心老年的养生保健就成了刻不容缓的大问题。

关心中老年应当是全方位的，要从政治上、业务上、生活上全面关心他们。不过，中国有句话，叫做“健康第一”。健康是劳动的硬件，没有健康的身体，办起事来就会力不从心。反之，有了健康的身体，办起事来就会生龙活虎。为了增进中老年的体质，提高中老年人的生活质量，我们编写了这一套《中老年养生保健丛书》，献给中老年人，献给所有关心中老年的人们。

医学是以救死扶伤为天职，促进人类健康为使命的。作为医科大学，有义务，有责任把这项当务之急的工作抓起来。

为此,上海中医药大学出版社组织校内外各方面的行家里手,撰写了这套《中老年养生保健丛书》。全套丛书共分《健康格言》、《健身窍门》、《康复捷径》、《起居指南》、《怡情养性》、《长寿心法》六本。《史记·滑稽列传》上说:“孔子曰:六艺于治一也。”我们这套丛书自然不能跟《礼》、《乐》、《书》、《诗》、《易》、《春秋》这“六艺”相比,可是,我们也确实是想从六个角度来达到一个目的:帮助中老年人提高健康水平。因此,我们也是:六“本”于治一也。

保健是一门很深奥的学问。起居和养生都离不开保健理论的指导。再高深的理论都可以通俗地表达出来,就像攀登再高、再大的山峰也是有捷径可走的一样。本丛书中《长寿心法》的作者还实地采访了几十位百岁老人。从百岁老人的长寿之道看中老年人的保健要点。写书的目的不是孤芳自赏,也不是为了束之高阁。写书的目的是为了给人看的。“读者占有率”是衡量书籍影响力大小的重要指标。因此,我们这套丛书力求深入浅出,通俗易懂。不过,我们这套丛书的“读者占有率”究竟如何?最终还是要由中老年人来评议,要由关心中老年人的全社会公众来下结论。

在《中老年养生保健丛书》编撰的过程中,得到了上海中医药大学文献研究所所长张玉萍研究员的科学指导;上海中医药大学出版社编辑钱静庄副教授对本套丛书的精心策划与支持;资深画家王伟成先生精美的插图,使本书更加添彩生辉。在此,一并致以衷心的感谢。

邓伟志

2000年9月29日

于上海马虎居

前 言

生命,是自然赋予人类最珍贵无价的宝石。每个人都愿将这块宝石雕琢得无比瑰丽!

古往今来,人之生、长、壮、老是生命活动的全过程。中年是人生过程中的成熟阶段,老年则是人生过程中的最后阶段。然而,寿享遐龄是千万人的美好心愿,谁都希望有一个健康的体魄。

随着社会经济的发展,人民生活质量的提高,我国医疗保健条件的改善,健康与长寿问题正日益受到人们的关注,追求幸福美满,健康长寿,已成为现代人的共识。当然,人的寿命与遗传因素有关,也与社会因素、环境因素、生理因素、心理因素等有关。当您正值中老年时期,自然很想了解当今百岁老人过去与现在的生活状况,百岁老人的长寿心法。为此,我们走访了部分普普通通的百岁老人,采集了他们长期的生活资料,所以,这本书是百岁老人酸甜苦辣的真实写照,希望中老年朋友能从中找到养生长寿的真谛。

我们在编写这本《长寿心法》的过程中,得到了《东方城乡报》社、《中国日报》社上海办事处领导的大力支持,还参考了《百岁梦圆》中的少量资料,在此表示衷心的感谢。

编 者

2000 年 12 月

目 录

一：健康百姓话长寿

1. 勤劳 开朗 明理 长寿
——记 109 岁老太王张氏 / 3
2. 平静质朴老寿星
——记 108 岁老太李阿大 / 5
3. 关爱滋润老人心
——访 107 岁老太冯迪生 / 9
4. 百岁寿星乐说书
——记 106 岁老太李长美 / 12
5. 世纪之恋 叶落归根
——记 106 岁“洋博士”张振华老太 / 14
6. 平平淡淡寿百年
——记老寿星丁祥发 / 17
7. 心宽体健 从容生活
——记 105 岁老汉侍景华 / 19
8. 家庭和睦 寿享天年
——访 105 岁老太胡阿妹 / 22
9. 宽容善和 寿比南山
——记 105 岁老太沈惠英 / 24
10. 勤劳乐观助延年
——记 105 岁老太苏大姐 / 27

11. 乐善好施寿无比
——访 104 岁老太顾廷凤 / 28
12. 大家庭中有福星
——记 104 岁老太李张氏 / 31
13. 勤哉乐哉养天年
——访 104 岁老太王小妹 / 33
14. 百岁老人 爱心常在
——记 104 岁老太赵谢宝 / 35
15. 静心养性勤读书
——记 104 岁老翁何志恒 / 37
16. 欢乐生活 福寿骈臻
——记 103 岁老太冯翠林 / 38
17. 和睦家庭 助老长寿
——记 103 岁老太吕如 / 40
18. 安稳度平生 横跨三世纪
——记 103 岁老太吴阿妹 / 41
19. 爱之交融 长寿新曲
——访 103 岁老翁林加霖 / 43
20. 相亲相爱 白头偕老
——访百岁伉俪顾毓曾和章湘华 / 45
21. 磨砺克坎坷 坦然助长寿
——记 102 岁老太任袁氏 / 46
22. 宝岛净土有福星
——访百岁伉俪黄藕新、张宗英 / 48
23. 洁身自爱 走完人生之路
——记 102 岁老太袁益定 / 51

24. 热爱生活不老松
——记 102 岁老太张志群 / 53
25. 平平淡淡才是真
——访 102 岁老太周月莲 / 54
26. 坚持锻炼 心境愉快
——记 102 岁老人马逸亭 / 56
27. 敬老助老 寿比南山
——访 102 岁老太马金英 / 58
28. 五代同堂乐陶陶
——记 101 岁老太吴杜氏 / 60
29. 淡泊名利 物我两忘
——访 101 岁老人沈麓元 / 62
30. 温馨助长寿
——我的 101 岁母亲李素涛 / 65
31. 倔强性格 常劳助健
——访 101 岁老太郑象云 / 67
32. 长命百岁不是奢望
——记我的 101 岁母亲朱桂英 / 69
33. 寿夭休论命 强弱在自身
——访 101 岁老太蔡明珍 / 72
34. 动则不衰 勤则延年
——访 101 岁老太厉阿莲 / 75
35. 关爱出寿星
——记我的 101 岁外婆朱林秀 / 77
36. 寿星生命在关爱中延续
——访百岁老太陈小妹 / 79

37. 远离尘嚣 心平如镜
——访 100 岁老太韩小妹 / 81
38. 淡泊者长寿
——访寿星老翁桂福林 / 83
39. 心静如水 福寿无边
——访 100 岁老太顾蕙新 / 84
40. 科学保健 寿年无比
——记百岁寿星袁敬泉老翁 / 87
41. 顺乎自然 益寿延年
——访 100 岁老太徐秀菊 / 89
42. 勤劳无休止 俭朴无多求 养生无争怨
——访 100 周岁老太严翠英 / 92
43. 浓浓亲情添寿龄
——记百岁寿星杨小妹老太 / 94
44. 青梅长寿由此来
——访百岁老太魏青梅 / 96
45. 关爱送真情
——记 102 岁老太薄顾氏 / 98
46. 气贵平和 情贵淡泊
——访 100 周岁老太包廷琴 / 100
47. 莫道高龄余年少 心宽体健日脚长
——访百岁寿星于阿珍老太 / 105
48. 世纪同龄人 喜庆新千年
——记百岁老太周莲卿 / 108
49. 寿高身健令人羡
——记百岁老太宋士英 / 110

50. 心境淡泊 寿比南山

——记寿星老太何润兰 / 112

:名人寿星长寿秘诀

1. 龚未发 / 117
2. 孔英 / 117
3. 无瑕 / 118
4. 马丁·蒂亚纳·塞利安 / 119
5. 罗结 / 120
6. 买买提·托乎提 / 120
7. 罗明山 / 121
8. 李本善 / 122
9. 钱立坤 / 122
10. 苏局仙 / 123
11. 刘定邦 / 124
12. 张任天 / 125
13. 邱友元 / 126
14. 李诚玉 / 126
15. 孙墨佛 / 127
16. 巴甫洛夫 / 128
17. 刘雨成 / 129
18. 吴图南 / 130
19. 朱岷瞻 / 131
20. 王忠义 / 131
21. 林春泽 / 132
22. 喻育之 / 133

- 23. 孙越琦 / 134
- 24. 张正菊 / 134
- 25. 赵明洁 / 135
- 26. 罗兰 / 136
- 27. 孙思邈 / 137
- 28. 陈椿 / 138
- 29. 李景修 / 139
- 30. 张群 / 140
- 31. 何塞·库库雷利亚 / 141
- 32. 杨国亮 / 141
- 33. 张三丰 / 142
- 34. 马寅初 / 143
- 35. 伊尹 / 144
- 36. 谢侠逊 / 145
- 37. 冰心 / 146
- 38. 黄章 / 147

三：中国百岁寿星健康生活模式

百岁寿星健康生活调查资料 / 151

四：请中老年人多关心自己

请中老年人多关心自己 / 159

一、健康百姓话长寿





1. 勤劳 开朗 明理 长寿

——记 109 岁老太王张氏

当您以羡慕的眼光询问眼前这位 109 岁世纪寿星健康长寿的缘由时,她便满面笑容地回答:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”这是我国民间流传甚广的谚语,也是这位名叫王张氏老太太的长寿秘诀。

王张氏生于清光绪十七年(1891 年),现居住在江苏盐城市城区南洋镇东滩村。王张氏出生在一个富裕的家庭,后来为躲避战乱,嫁到了当年还是盐碱遍地、蒿草丛生的南洋镇东滩村,生活很清苦,但她跟随丈夫辛勤劳作,养家糊口。

在王老太太 50 多岁时,丈夫不幸患病去世,使她受到了沉重的打击,但要强的她很快摆脱了失去丈夫的伤痛,顽强地撑起了主持家务、养活儿女的担子。她本人艰苦朴素,勤俭节约,把大部分精力花在教育子女上,使子女们健康成长。

勤劳、开朗、明理:这是王张氏的个性。早年她坚持参加集体劳动,从联产至承包到户,几十年来从未间断;她虽已年过 80,但仍然帮着小辈忙这忙那;就是百岁以后,她还是经常帮着剥葱拆蒜,拣拣棉花,做些力所能及的小事。王张氏老太太历来开朗、明理,她经常对人说,笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。要会驱除烦恼,要懂得解脱自己。她还打比方说,在农村有人往往愁责任田里的庄稼长得不如人家;愁人家住上了大楼房,自己还住在简陋的小房里……其实,不必犯愁,应随遇而安。有道是“怒则伤肝,喜则伤心”嘛!



有规律的饮食起居:王张氏老太一生中饮食起居很有规律,每天按时起床按时睡觉,一日三餐基本定量,不挑食、不贪杯。年轻时正值旧社会,家境生活贫困,自然以素食为主。新中国成立后直至现在生活条件不断改善,生活质量不断提高,饭桌上的荤菜自然增加了,但王张氏已经养成了爱吃素食的习惯,有时吃少量荤食,权作调调口味。王张氏也爱好吃海鲜之类的食品,这也许是为了满足身体对钙、碘等营养的需求。

俗话说:“一分耕耘,一分收获”。王张氏艰苦持家,对子女教育很严,为他们播下了希望的种子,小辈们回报她的是无尽的孝心。现在她和孙子一起生活,她的孙子虽然是抱养的,却胜似亲生。王张氏的孙子和曾孙子对她无微不至地照料,使她晚年生活过得非常幸福。在她年过百岁以后,各级领导、亲朋好友和一些素不相识慕名前来探望慰问她的人络绎不绝。王张氏老太在感激之余,总是兴高采烈地告诉来访者,小辈们对她是非常尊敬和孝顺的……。

坚持劳动锻炼:王张氏已是老寿星了,但她仍然坚持劳动锻炼,坚持甩甩手、踢踢腿以活络筋骨,至今身体健康。她一生中爱与“勤”字结缘,忌与“药”字接触。她爱与人交谈,了解国家大事,爱听社会趣闻。在日常生活中,王张氏与人聊天时谈笑自如,极为乐观,也许这就是她健康长寿的缘由所在吧。

令人惊奇的是,王张氏 102 岁那年,额前竟慢慢地长出了一个长约 2.5 厘米、宽约 0.5 厘米的肉质小角,被人称为“寿星角”,有人认为这预示王张氏老太会更加长寿。凡了解王张氏老太的人,自然更加仰慕不已,可惜的是王老太太在 105 岁那年,有一次不慎跌倒,“寿星角”不知怎的被碰掉了。

王张氏老太是我国不多的老寿星之一,她是健康长寿的。



可以说,王张氏出生于一个长寿之家,因为她的兄弟姐妹包括父母亲都活到了八九十岁高龄。

(高 勇 江 南)

2. 平静质朴老寿星

——记 108 岁老太李阿大

江苏省苏州市郊区横塘乡敬老院(又称老年公寓)里共有 19 位老太,其中年龄最大的竟高达 108 岁,这位跨越三个世纪的老寿星名叫李阿大。

李阿大老太生于 108 年 4 月 11 日(根据农历推算)的江苏省江阴市农村。那时,她家住在离江阴 15 公里处一个小村庄,以农耕为生,生活过得很清贫。她 10 岁那年,江阴突然发生了一场水灾,淹没了家中农田,她父亲便携着一家老小逃荒到苏州乡下横塘一带帮人种田,当地俗称“种客田”。李阿大从那时起定居横塘。此后竟再无缘回过江阴老家。

李阿大父母共生了 10 个子女。因为她是头生,故取名“阿大”。李阿大的父亲其实姓蔡。李阿大 18 岁那年与一位李姓庄稼汉结婚,被称为“李蔡氏”。李蔡氏和她的父母都没读过书,也不识字,人们对她的称谓,她父母也不在乎。李阿大共生育了 5 个子女,丈夫和子女们都不识字,久而久之,人们都习惯称她“李阿大”,这种称呼一直延续到现在。

艰辛的童年:李阿大的童年、少年时代的生活条件都是很艰苦的。她的父亲一年到头帮人种田,却没有米吃,为了养家度日,李阿大的父亲只好去借“黄米”(一种高利贷性质的米),