

从百岁寿星看

养生

61.7

中国统计出版社

32
h161.7
25
C

从百岁寿星看养生

湖南省人口普查办公室编

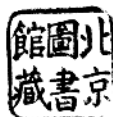
XAN 173112



3 0092 1703 9

中国统计出版社

920155



(京)新登字041号

从百岁寿星看养生

责任编辑：戴信会

封面设计：徐 飞

湖南省人口普查办公室编

•

中国统计出版社出版

湖南省轻工业专科学校印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 2·7印张 70千字

*1992年9月第1版 1992年9月长沙第1次印刷

印，1—7000

ISBN7-5037-0880-8 I·C·519

定价2.50元

社會和家庭都要關心
老年人的健康長壽

祝頌《從百歲壽星到百歲生》出版

劉夫生 一九九二年
六月

科學養生
常樂無憂

此以台藏書屋有養生
一書為證
一九九二年
易伯純

序

龙正南

古人云：“人生七十古来稀”。在社会主义的新中国，这话早已成为过去，在第四次人口普查中，我省不仅发现70岁以上老人有196万，占总人口的3.2%，而且发现百岁以上老人186名，最长寿者达116岁。

健康长寿，是人类自古以来的心愿，但在数千年的旧社会中，人们只知求助于“仙丹妙药”，或巫术士的欺人之谈，从历代帝王到各类立志修炼的所谓“异人”，又有几个能真正实现健康长寿的心愿呢？有的反而为“仙丹”所害，或只留下神话故事的题材。

随着经济的发展，社会的进步，人们开始在科学领域里用科学方法寻找健康长寿的秘诀。由于我国社会主义制度的建立，人民生活由温饱型逐步向小康型过渡，人们的生活情趣也发生了变化，对衣、食、住、行、乐等方面都有了新的要求，什么都讲究有益于身心健康，越来越多的人讲究养生之道，以达益寿延年之目的。这是社会文明进步的一大标志，是社会制度优越性的具体体现。

《从百岁寿星看养生》一书是在全省人口普查登记的基

础上，对百岁以上老人进行反复调查，考察后汇编而成的，是一本专门介绍百岁老寿星的人生经历、生活爱好，个性及为人处世观念的专著，它不仅为研究人类健康长寿提供了宝贵的资料，也是告诫人们如何颐养身心的一本难得的好书。

衷心感谢省人口普查办公室为社会提供了这本好书。衷心希望大家从书中得到科学养生的效益，祝愿大家健康长寿！

（一九九二年六月）

► (郫县)
刘桂秀, 103岁



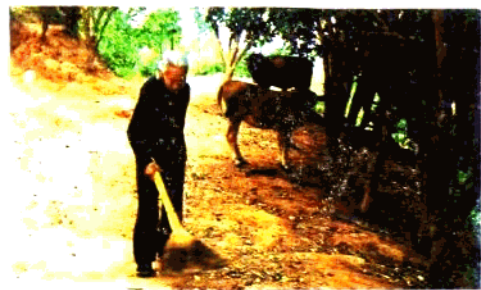
▼ (平江县)
林慈凤, 100岁





◀ (未阳市
赵元文, 90岁)

▼ (平江县
邓志华, 100岁)





◀ (保靖县
邓永兴, 107岁)



▶ (平江县
邓谷凤, 90岁)



▲ (平江县)
唐发成, 100岁



◀ (郴县)
孟张氏, 103岁

目 录

1. 湖南省百岁老人概况.....	(1)
2. 访寿老.....	(3)
3. 平江县十位百岁老人长寿经验.....	(4)
4. 谈谈寿星生活特点.....	(8)
5. 百岁老人长寿秘诀.....	(10)
6. 长寿浅谈.....	(16)
——对我县八位百岁老人长寿的调查	
7. 百岁老人话长寿.....	(20)
——访老红军向多本记实	
8. 在高高的马路坡上.....	(22)
——百岁老人彭三妹采访札记	
9. 欢欢乐乐百年春.....	(25)
10. 酉水河畔访寿星.....	(27)
11. 赵长典的长寿奥妙.....	(31)
12. 吴聪秀长寿经验.....	(33)
13. 赵金枝生活简介.....	(36)
14. 记103岁老人陈梅.....	(38)
15. 文学陶冶性情、长寿出自安闲.....	(40)
16. 百岁老人彭吉永访问记.....	(42)
17. 105岁老人丁红芝高寿有方.....	(46)

18.高岩坎上 访寿星.....	(47)
19.李玉燕长寿 “六不” 高招.....	(49)
20.百岁老人唐爱成 生活简介.....	(50)
21.记深山林中的寿星 戴元娇.....	(52)
22.邓录生长寿 简介.....	(54)
23.任莲英长寿 特点简介.....	(56)
24.吴梅英老人长寿经验采 访 记.....	(57)
25.探源健康长寿 之 法.....	(60)
26.湖南省1990年百岁寿星 名录.....	(63)

湖南省百岁以上老人概况

据1990年第四次人口普查100%机器汇总资料，我省有百岁及百岁以上老人186人，分别比第一、二、三次人口普查时多102人，162人，97人。

这些百岁老人，男性40人，占21.5%，女性146人，占78.5%。男性最长寿者109岁，是道县井塘乡马江村第1组村民黄仁吉。女性最长寿者116岁，是桂东县增口乡增口村村民胡润仪。

从年龄构成看，全省百岁以上老人的平均年龄为101.7岁，其中100岁的68人，101岁的45人，102岁的23人，103岁的23人，104岁的13人，105岁的5人，106岁的2人，107岁2人，108岁、109岁、110岁、114岁、116岁的各一人。

从民族构成看，汉族164人，苗族11人，土家族7人，侗族1人，瑶族3人。

从地区分布看，这些百岁以上老人大多居住在山区，在全省14个地、州、市中，百岁老人最多的是怀化地区，有31人，居住在农村的有157人，居住在城镇的仅29人。

从职业分布看，全省百岁以上老人中，从事农业劳动的有102人，家务劳动者44人，其他如木工、泥工等手工劳动者18人，无固定职业15人，另外，小贩2人，中医1人，菜农3人，林农1人，还有一位老红军——向多本老人，土家族，

现住石门县城关镇城西居委会。

这些百岁老人，在1990年7月调查时，大多身体尚健康，生活基本都能自理，有的还能参加一些轻微劳动。

刘业荣

一九九二年六月

七 律

访 寿 老

刘学文

马年村舍访仙翁，
公曰寿龄有百零。
刚与曾孙搬竹木，
又把玄裔抱怀胸。
同堂五代人欢笑，
素食三餐酒半盅。
欲问苍生长命诀，
顽强盖过老岩松。

于1990年第四次人口普查中

平江县十位百岁老人长寿经验

1990年第四次全国人口普查时，我县共登记了十位百岁老人，其中男性2人，女性8人，最高寿星为105岁，去年九月份，县人民政府组织有经验的医师，对十位百岁老人，入户逐人进行健康检查，绝大多数寿星的身体状况较好。血压，有8个低压在70—90之间，仅两个血压偏高；心脏，有7个均在每分钟70—80次，很正常，仅三个有杂音；呼吸，有9个是每分钟16—18次，仅一个有些急促；体温均很正常，在37℃左右；通过听诊，均无肺心病、哮喘、支气管炎、肺结核等病状。从体质看，有五位老人肌肉丰满，脸部光泽显得很健壮，能作些力所能及的劳动。据医师预测，他们起码可过110岁。结合健康检查，我们对这些寿星的长寿经验作了调查和探讨，现综合于后：

山区环境 得天独厚

平江境内，幕阜山，连云山绵亘全县，纵横交错，为老年人健康长寿提供了一个得天独厚的生态环境。十位百岁寿星，除一位居住县城，其余九位都住在林木葱茏、依山傍水、环境幽静、空气清新的山村。山区不仅气温宜人，冬暖夏凉，而且由于山区道路崎岖，出门就得爬山，有益锻炼身体。大坪乡水沥村104岁的寿星邓谷凤说：“我长寿就是爬惯了山，我这一百多岁是山给的。”她现在无任何疾病，食量