

ZHONG GUO SHOU XING

中国寿星

● 刘怡华

寿

CHINA

OLD

SHOU

LONG

中国寿星

· 1997.10



中国寿星

刘怡华 著

辽宁美术出版社

选题策划:吴成槐

图书在版编目(CIP)数据

中国寿星/刘怡华著—沈阳:辽宁美术出版社,1999年1月

ISBN 7-5314-2022-8

I 中… II 刘… III 老年人,长寿—保健—方法—中国 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33045 号

辽宁美术出版社出版

(沈阳市和平区民族北街 29 号) 邮政编码 (110001)

瓦房店印刷包装有限公司印刷 辽宁省新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:90 千字 印张 8

印数:1—3000 册

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:李静波

责任校对:王岩 臧虹 张亚迪

封面设计:李静波

版式设计:一 凡

定价:22.00 元



卢
的
花

1997年的最后一天(12月31日)的下午3点钟,我作为《中国寿星》一书的撰稿人,在一只渔家小船的帮助下来到世界著名的第五长寿之乡广西巴马瑶族自治县巴马镇龙洪村板么屯,慕名对一位名叫卢的花的111岁的瑶族老太进行采访。

在其家人的带领下,我终于在这河心小岛的半山腰找到了正在干农活的老人。我眼前的这位老人身材约1.4米左右,一顶粉色的毛线帽下散露着几缕花白的头发,老人家的牙齿已不全……

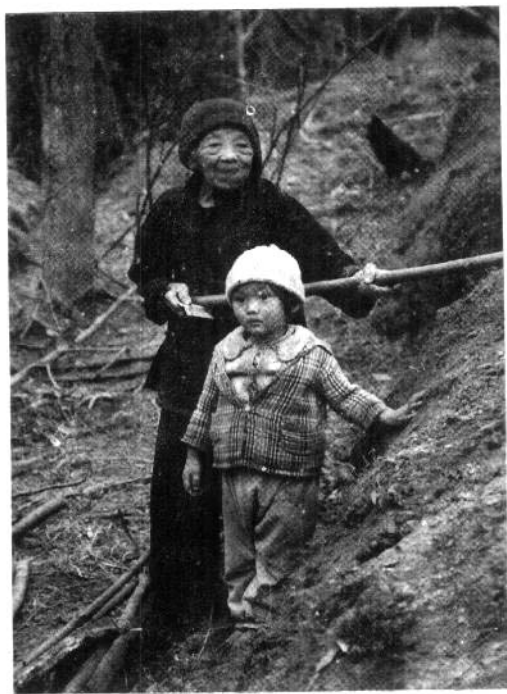
当我说明来意后,老人家便手扶着锄头较有层次地向我讲述着关于她的一切。

原来卢的花是巴马县西山人,当她还不足14岁时,父母就双双去世。年仅14岁的卢的花不但自己要活下来,而且还要养活两个7岁和4岁的妹妹,然而这十分贫困的家境并没

有使她绝望，反而却锻炼了她吃苦耐劳和坚强的性格。为了求得生存，卢的花带着两个小妹妹在就近的荒山野岭上开荒种田，她种了玉米、南瓜、多种豆类等等以维持生计。她还经常带着妹妹翻山越岭采野果、挖野菜充饥。由于姊妹三人从小就能吃苦、爱劳动、性格坚强，她们终于长大成人了，并分别嫁给当地的瑶族农民。1952年，卢的花从西山迁到巴马镇，新政府分给她土地、农具，从此她过上了吃不愁、穿不愁的日子。

卢的花的丈夫早年去世，她现在跟侄儿一起生活。常年坚

持劳动，生活完全自理且有规律，特别是饮食方面，尽管当地大米、白面多得很，但她却仍然以巴马产的黄玉米作主食，喜欢吃豆类和其他杂粮，爱吃蔬菜，特别是山上的野蕨菜，喜欢吃茶油和火麻仁压榨成的火麻油，很少吃动物油，但是能吃肥肉，一次可以吃一斤多，不吸烟，不喝酒，爱吃水果，从来不喝开水，就是吃完肥肉也喝生水，肚子也不坏；不喜欢吃酸辣的食物。老



人家一生性格温和，从来不爱生气，没对任何人发过脾气，至今内脏无病，从未进过医院，没打过针，极少吃药，觉得身体稍有不适就到山上采些草药调治一下就好了。

在我的采访将要结束的时候，卢老太的侄儿指着屋里放着的一口旧棺材说：“这是我们给姑姑预备的第三口棺材。”我听了以后，真有点丈二和尚摸不着头脑，后来老龄委的同志说：“当地的民俗是，凡是家里老人 60 岁以上都要预备一口新棺材，等老人去世时用。可是卢的花的侄子给老人家预备的棺材已经放朽了两口，现在我们看到的是第三口了，老人家仍然健在。”

如今，卢的花的两个妹妹仍在西山住，身体仍然健康。二妹卢的小已经 104 岁；三妹卢的妹已经 101 岁。据有关资料介绍，当今世界，像卢氏三姊妹都是百岁寿星的实属罕见。



陈
奶
乱

陈奶乱，女，壮族，1890年1月生人，现年109岁，没文化，住广西巴马瑶族自治县巴马镇法福村坡月屯。

陈老太生于清光绪十六年，她的祖辈都是种田为生。她3岁时父亲病故，尔后她在叔父家长大。17岁时嫁给本村的陈卜乱，婚后生5个子女，2个男孩，3个女孩，现在最大的儿子78岁，最小的女儿53岁。陈老太和大儿子生活在一起。

陈老太的儿媳妇说：“阿婆是个整天闲不住的人。每天要劳作，早晨起的很早要到田里去捡猪菜，回来后还要剁猪菜、喂鸡、喂鸭、喂猪……白天我们到地里去干活，老人家还要带

小重孙子、孙女，中午还要给放学的孩子热饭，晚上还做7口人的饭菜，我们不让她做，她就生气，骂我们想让她早点死！为了不让阿婆生气，只好随她的便吧。”大儿媳刚刚说到这里，大儿子又接着说：“我母亲干一辈子活，身体结实，从来没得过大病，更没住过医院，只是前几年有时头疼，我们要领她上医院，她

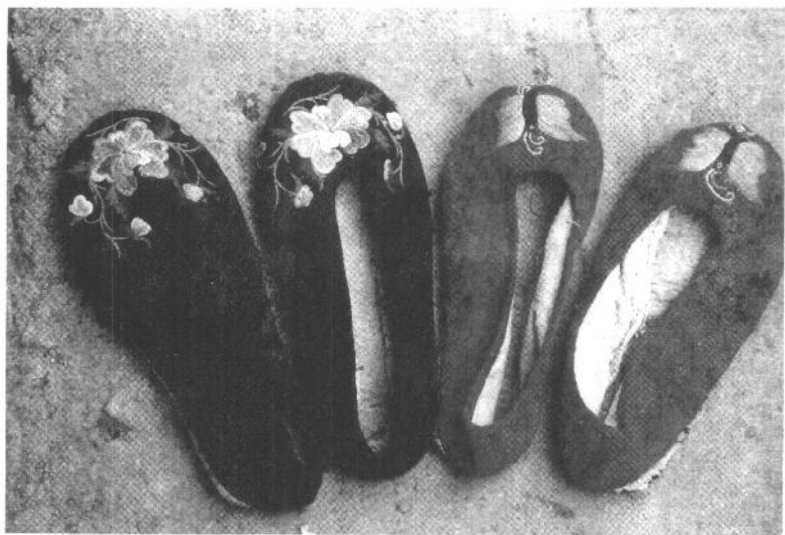
农村常住户口			
姓名	母亲	性别	女
出生日期	1981年1月2日	民族	壮
住址	塘边	籍贯	已
文化程度	文盲	婚姻状况	丧偶
职业	务农		
居民身份证号码			
迁入时间	迁地		
迁出时间	迁地		
备注		办理由人	

不肯去，给她买来药，她也不吃，她说凡是药都是毒，可也真怪事，过两年她的头疼病也好了。”

老人家的生活比较规律，每天睡的早，起得也早，从来睡不着觉；性格开朗，爱和年轻人开玩笑，经常给邻居们讲述老年间的故事，有时讲起笑话来逗得人们前仰后合，而她却板着脸一点表情也没有；每日三餐，每餐二两稀饭，有时也吃些杂粮类；喜欢吃白菜和山蕨菜，喜欢吃肥肉，每餐能吃一斤左右；从来不喝开水，常年食用火麻籽油和茶油，一生不沾烟酒。

陈老太说，我的长寿之道最简单不过了，就是：不生气，少吃饭，多干活；不吃药，少睡觉，多行善；凡事少想自己，多想别





人……

陈老太现在耳不聋，眼不花，腿脚利落，在我采访即将结束时，老人家取出一双绣花鞋来拿到我面前说：“这是我90岁时做的绣花鞋，还没穿过呢，送给你做个纪念吧。”我双手接过绣花鞋后，恭恭敬敬地说：“谢谢老人家。”

王
妈
球



王妈球,女,109岁,壮族,小学文化,1889年生人,住巴马县巴马镇文化街157号。

清光绪十五年(1889年),王妈球出生在一个较富裕的半商半农的家庭里,兄弟姐妹四人,王妈球是最小的。兵荒马乱的清朝末年,她较富裕的家庭败落了。还好,天姿聪慧的她勉强念了几年私塾。出乎我们意料的是,老人家对百年前的事情仍然记忆犹新,好像昨天发生的事情一样:我小的时候长的很漂亮,也很聪明,再加上是家里最小的,因此父母亲特别宠爱我,教书的先生也喜欢我。但是,我还是经常挨手板,因为我很淘气。记得有一天,先生让一个男同学背诵昨天刚刚学过的一首唐诗,那个同学站起来,脸憋得通红,两条腿抖得几乎站不

住了，可是还没有背全。就在先生训斥他的时候，我注意到他的腿抖的特别快，当时我实在憋不住了，就笑出了声。这一条在旧私塾馆里是绝对不可以的，第一次要罚站、挨手板，第二次就撵回家去。先生用教鞭指了我一下，示意让我站起来，我只好站了起来。先生问我为什么笑？我没作回答，还是憋不住笑，先生真的生气了，拿起竹板指着我说：“你把昨天学的唐诗背出来我听，背对了，我今天不打你手板，背错了，我不但打你手板，还要罚你站！”我听完先生的话，立刻就把昨天学的唐诗一字不错的背出来了，并且问先生：“如果我再背出一首前天学的诗来，以后我再犯错误能不能不打？”我的话音刚落，其他几个同学都笑了起来。先生真的气坏了，当时就让我伸出手，狠狠地打了我三竹板。真是痛极了，直到两三天以后手掌还肿着呢！，说到这里老人家开心地笑了起来。

王老太虽然年逾百岁，却耳不聋、眼不花，爱看电视和书报，当我们夸奖她的记忆力时，她说，我给你们背全套的《三字经》怎么样？我们当即表示欢迎。“人之初，性本善，……”老人家半闭着两眼，左右摇晃着身子，非常有节奏地，一字不错地背完《三字经》。并和我开玩笑地说：“一半广西话，一半普通话你能听懂吗？”我忙说：“听得懂，听得懂。”接着老人家又给我们讲起了佛教，而且整段整段地背诵经文。我说我听不懂经文，老人家又用生硬的普通话一段一段地解释，还强调“佛经不是迷信，有许多深奥的知识和做人的道理。”

王妈球一生只住一次院（1980年患胸膜炎）除此之外，没吃过一片药，没打过一针，直到目前内脏一点病没有。一日三餐，以素食为主，每餐吃少量肥肉。生活完全能够自理，曾于



1994 年入选全国百名寿星。当巴马县老龄委王主任提起此事时，王老太自豪地说：“入选全国百名寿星真不容易，要过好多关呢！”说到这里，老人家索性把自己的银白色的辫子打开又重新编了起来。

王妈球的父母都是 90 岁以上去世的。



韦
妈
妮

韦妈妮，女，壮族，1897年生人，现年101岁，没文化，住巴马县巴马镇环城路。

这座小二楼位于新修的环城路路旁，平平的沙石路面还留有压道机通过的痕迹。老龄委的同志连续几次有节奏的敲门声并没有换来屋内的任何反应，于是，王主任微笑着推开虚掩着的房门把我让了进去。这是一间约20平方米的厅房，正面的墙上供奉着祖先灵位的画像，画像下面的方桌上摆放着尘封了许久的供品。厅房的两侧摆着沙发和折椅，水泥地面干干净净。“阿婆！”王主任顺着放在屋角的木梯朝楼上叫了一

句，“我在这里。”顺着答声，从侧门里走出一位脚穿高筒水靴，腰扎围裙的老太太，黑色的毛线帽下露出一缕白发。“阿婆在忙什么？”“我在煮猪菜。”简单的对话以后，老人家便和我们谈了起来。

原来，她是巴马县西山人，祖父辈均是种田的农民。不知何故婚后几十年一直未生育，直到 51 岁时才生了个儿子，今年 50 岁，在残联工作，儿媳妇在巴马中学当教师。丈夫 1993 年去世，当时 94 岁。

我们和老人家的谈话刚刚开始，她的儿媳妇就回家吃午饭了，于是，我们就请她讲述一段段关于婆婆的趣闻轶事。

韦妈妮的生活很规律，一日三餐，每餐三小碗米饭，约 6 两左右，因为牙齿好，从来不喝稀粥。粗粮、细粮搭配，什么玉米、大米、木薯干总之什么都喜欢吃。喜欢吃青菜和豆类，特别喜欢吃山上的野蕨菜，能吃肥肉，每当星期天，节假日改善生活时，她总要吃上半斤以上的肥猪肉。提起吃猪肉，婆媳俩的几句对话又给我们讲了一段颇有趣的故事：那是 1996 年春节的事。一年忙到头了，都很辛苦的，平时想吃也没时间做，再加上总不吃肉，怕身体出毛病，可盼到春节了，年三十晚上，一家人围坐在桌前共进晚餐。婆婆喝了半杯米酒，吃了几块盘子里香香的肥肉，别提多高兴了。正当老人又去夹肉的时候，儿子却把盛肉的盘子端了起来说：再吃一块行了。老太太当时一听就火了，怎么过年还不让我饱饱吃上一顿肉？儿媳说：“阿婆明天再吃，吃多了怕你消化不了。”婆婆说：“我怎么消化不了？一年只有一次春节，我再吃一块怕什么？”儿子说：“不是怕你吃，而是怕你肉吃多了生病。”“谁说肉吃多了生病？我爱吃肉，能



吃肉，我什么时候吃过药？打过针？”孝顺的儿媳妇怕真地气坏了婆婆，就把丈夫劝到楼上去，自己陪着婆婆笑着说：“阿婆，那就再少吃两块吧！”就这样，韦妈妮又喝了半杯米酒，又吃了半斤多肥肉才放下筷子。晚饭后，儿子、儿媳和孙子都在楼上看中央电视台的春节联欢晚会，而老人依然在厨房干家务。说到这里，老人家说：“那天晚上我只是有点渴，多喝了两瓢凉水，二年了，身体还是这么硬实！”我问老人家吃肥猪肉，喝凉水肚子能受得了吗？老人一挺腰板笑着说：“我活一百岁了，从来没喝过一口热水！”

韦妈妮的性格也特别开朗，豁达，因此，一辈子吃的饱，睡的香。“不管有什么伤心的事，一觉醒来，我自己把自己劝好了。”“老人心里从来没放过愁事。”儿媳妇回忆说：“1997年新