

天地人和 生命如歌

张冰隅教授谈养生

张冰隅
编著



上海科技教育出版社

天地人和 生命如歌

——张冰隅教授谈养生

张冰隅 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

天地人和 生命如歌:张冰隅教授谈养生/张冰隅
编著. —上海:上海科技教育出版社,2017.9

ISBN 978-7-5428-5965-5

I. ①天… II. ①张… III. ①养生(中医)—基
本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 124227 号

责任编辑 李 翔

封面设计 杨 静

天地人和 生命如歌 ——张冰隅教授谈养生

张冰隅 编著

出版发行 上海科技教育出版社有限公司
(上海市柳州路218号 邮政编码200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.co
经 销 各地新华书店
印 刷 上海商务联西印刷有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 13
插 页 4
版 次 2017年9月第1版
印 次 2017年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5428-5965-5/R·445
定 价 45.00 元



天地人和 生命如歌（代序）

自古至今，人们公认世界三大哲学为希腊哲学、印度哲学、中国哲学。希腊哲学侧重研究人与自然的关系，促进了西方自然科学的辉煌成就，但也铸成了“人定胜天”的观念！印度哲学侧重研究人与神的关系，突破了四维的框架，为将来的多维世界的深入研究提供了重要的课题；但在当今的现实世界中还难以掀起大的波澜。中国哲学的重心在哪里？有人以为中国哲学是着重研究人与人的关系的，所以在当今世界最为实用。这是一知半解。

中国哲学着重研究的并非单纯的人与人的关系，而是要把“人”放在“天”与“地”之间作综合性的研究。在中国人创造的汉字中有许多象征性的表述。譬如一个“三”字：上面一横代表“天”，下面一横代表“地”，中间一横代表“人”。所以“人”是生活在“天地”之间的“万物”中的一物，当然，“人”是“万物的灵长”，最具代表性。地球上曾经有过无数物种，现在已经被大自然淘汰了许多，目前已不足1000万种。唯有人类仍在不断增长，这足以证明人类有足够的智力应付自然的变化。中国人曾设想：如果在“三”横中加一竖，就可象征有人“以一贯三”，创造了“天地人和”的理想国，这也就是可以称“王”的真正意义！事实上，在中国的历史上出现过许多为了“天地人和”而努力奋斗的圣贤君子 and 志士能人，当然也有不少盗用了“王者”的名义而成为统治者的。不管怎么说，在中国哲学的指导下，“天地人和”一直是亿万同胞的共同愿望，是已经绵延了五千年的“中华梦”！

“天地人和”，“和”是目标。首先是人体本身要“和”，然后是人与社会要“和”，最终是人与大自然之间的“和”。

“和”是“真”。人体中阴阳平衡“常态化”，才能产生“一团和气”。这才是健康长寿的真面目。所以历史上能颐养天年的“人瑞”，常被人们称为“真人”！

“和”是“善”。在充满矛盾的社会纷争中，能努力做到和睦共处，友好亲善，既无贪婪，也无恐惧，“仁者寿”！

“和”是“美”。和谐是美学中的最高境界。国与国之间的和平、友好、互助、合作、共赢将在国际上显示非常美好的形象，而赢得一片赞美之声。家庭和邻居的和谐，是最美好的生活环境。如加上爱护大自然，与自然环境和谐，则将美不胜收！众所周知，琴瑟弦索不和——音不美；彩墨颜色不和——画不美；菜肴咸淡甜酸不和——味不美；五官不正、身材不匀——形不美；凶恶、贪婪、嫉妒、怨骂多的人——心不美！

为了实现“天地人和”的历史使命而不断努力的奋斗者，其生命的过程即使不是一帆风顺，也可歌可颂，可圈可点——故有“天地人和，生命如歌”之说。

上海市静安区人民政府于2007年创办“静安乐龄讲坛”，为广大市民服务。我有幸受聘为主讲嘉宾之一，陆陆续续在该讲坛的“感悟生命系列”栏目中作了多次讲座。而今汇编成书，由上海科技教育出版社正式出版，希望能对广大读者有所启发帮助。简单概括一下我这一系列讲座的思路就是：

天地分阴阳——阴阳必交易——交易生变化——变化有规律——规律应研究——研究可掌握——掌握后顺应——顺应持平衡——平衡即和谐——和谐才养生——养生保安康——安康最幸福！

张冰隅

2017年3月16日于沪上日月轩



上 篇

第一章

谈“健康百岁” ...3

第二章

谈衰老和痴呆 ...28

第三章

养生保健中的和谐平衡 ...47

第四章

关于饮食的文化思考 ...64

第五章

生活环境与养生 ...74

下 篇

第六章

《黄帝内经》与四季养生 ...107

第七章

“医圣”和“药王”的养生经 ...135

第八章

古代其他养生名家名著 ...163



上 篇



第一章

谈“健康百岁”

一、长命百岁不是梦

中国人早就把“延年益寿”当做最大的幸福来努力追求。历史上“度百岁乃去”的长寿者很多,不仅为后人做出好的榜样,而且总结了许多养生保健的经验。

(一) 五福寿为先

中国人的理想生活是什么? 古代人向往“天地人和”,“福、禄、寿三星高照”。现代人则希望“世界大同”,健康富足,安居乐业。可以发现,在中国人千秋万代的共同愿望中,都包含着“益寿延年”这个最朴素的生命追求。

何谓“幸福”? 古书《尚书·洪范》中将五项内容定为“五福”,即“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命”。而东汉哲学家桓谭在《新论》中则改“五福”为“寿、富、贵、安乐、子孙多”。说来说去,“五福寿为先”,首先希望的是长寿;当然寿命长了还要有好的生活质量,所以有对于“富贵”的追求;长命富贵的生活最好稳定不变,这便是“安乐”;大家长寿,必然人丁兴旺“子孙多”……这幅理想的蓝图流传了两千多年,形成了一系列传统的人文概念。然而,对幸福的追求在现实生活中充满着矛盾。长命的人不一定富贵,富贵者不一定长命。其中既有社会原因,也有个人因素。在古代,许多以健康长寿为重的人,往往淡泊名利。他们不是“与世无争”,而是不愿巧取豪夺且不择手段;他们也不是“消极隐遁”,不为社会作贡献,而是他们对人类的许多贡献常常被争名夺利者抹

杀了,以致在为权势显赫者立传的“正史”中没有留下很多的记载。

在今世,许多高寿者早已离职退休,但是,人生的经历和经验如陈年的美酒,随着时间的推移,会越来越彰显出其独特的价值。历经百年沧桑的老寿星,如能作为历史的见证和行为的典范,无疑应视为“人瑞”和“国宝”。

我们的祖先曾经用龟甲和蓍草来占卜事物的吉凶,这是因为这两者都是长寿之物。《博物志》:“龟三千岁……蓍千岁,三百茎同本;以老,知吉凶。”我国最早的学校称“庠序”。《孟子·滕文公上》:“庠者,养也”;《白虎通·庠序之学》:“序者,序长幼也”。也就是说,人生要上的第一课应当是“尊老尚齿”(“尚齿”指先民分食时,按年龄先老后少)。《汉书·百岁公卿表》中提到:“十亭一乡。乡有三老、有秩、嗇夫、游徼(jiào巡查)。三老掌教化。嗇夫职听讼,收赋税。游徼……禁盗贼。”这“三老”像是最高职位,但具体的职责是“教化”,大概也没有多少俸禄可拿,因为把自己的学识修养教化下一代在当时被认为是长者应尽的义务。从古以来,老来富贵的人是不多的。许多老寿星也只求基本生活保障而常视“富贵”为浮云,视财帛为“身外之物”。反观那些在现实社会生活中正为名利所困,夜以继日地追求大富大贵的人,却往往忘了“财多身弱”的古训。以致今人有一数字化戏说:如以人之健康长寿为人生一系列表征数字中最前面的“1”,以名誉、地位、财产、家庭幸福等享有的好处为加在后面的“0”,那么,随着“0”的增加而将身价升高百倍、千倍、万倍……可是一旦失去健康乃至生命,等于轻轻擦去了最前面的“1”,剩下众多的“0”便显得毫无意义了。

《吕氏春秋·重己》中提到当时人们“无贤不肖,莫不欲长生久视”;《汉书·晁错传》中也提到“人情莫不欲寿”;宋代大词人苏东坡则用诗词来表达:“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。但愿人长久,千里共婵娟”;古代最流行的谚语是“留得青山在,不怕没柴烧”;近代革命者的经验教训中最宝贵的一条是“身体是革命的本钱”;和平建设时期人们互相祝愿和慰勉的是“健康第一”。

中国人喜欢谈论“命运”和“运气”。到底应该怎样解释这两个在生

活中高频率使用的词语的真实含义呢?“命”,顾名思义,指“性命”“生命”,多数情况下指与生俱有的先天基础;“气”,应指健康状况,多数情况下指后天实践中可以变化的体质。至于“运”,是指生命的过程、生活实践的过程。要使“运”好,必须以“命”好、“气”好作为前提和基础。如果一个人先天的“命”薄、根底浅、体质差、柔弱多病,后天又不重视养生之道,以致“气”短、“气”虚、“气”不顺,那么即使有重要的事业前途,即使有很好的致富机会,恐怕也无“福”获取和消受。

既然寿为福先,“长生久视”,是人生莫大的幸福,那么这“寿”的理想高度是多少呢?我们的祖先对于人体的研究缺乏现代的科学手段,因此只能笼统地提出最高的理想是“颐养天年”,直至“寿终正寝”“无疾而终”。何谓“天年”?“天年”是指人类应该有的自然生命周期;“颐养天年”即让人在生活中做到“尽数”,也即活到应该有的岁数才算圆满。“寿终正寝”是指在自己家里安然逝世。“无疾而终”是指一种毫无痛苦的自然死亡……其实,这些都是理想和向往的景象。实际生活中却有很多问题。首先,不知道人到底能活多久?其次,即使知道人的最高寿限,也是高不可攀。人生犹如走钢丝,一旦失去平衡,随时随地可以掉入死亡深渊。至于“无疾而终”也几乎是不可能的事。十多年前,上海第二医科大学(现为上海交通大学医学院)病理教研室曾与上海市老龄医学研究所合作,解剖了9名捐献遗体的百岁老人。这几位老人都是安然逝世的,但解剖的结果发现有5位死于肺炎、2位死于肿瘤、1位是阿米巴痢疾致肠壁出血坏死而亡,还有1位未查出病因。可见这几位老寿星在临终时仍然是有痛苦的,只是他们已难以表达或不想表达而已!在旁人看来,这已是最好的结局了。

(二) 人到底能活多久

人到底能活多久?古今中外一直有人在探索研究这个问题。古埃及人一直认为人死后有“灵魂”存在,而“灵魂”有可能再世,并且认定人的“灵魂周期”为144年。譬如说,有人活足144岁,死后便可立即“投胎”再世;如只活了80岁即死,那么他的“灵魂”将在“灵界”等待64年后才可

“投胎”……这种有关“灵魂”再世之说,暂无“科学依据”,所以很多人不信。但认定人生最高寿限为144岁,是否有一定科学依据呢?众所周知,地球绕太阳一周是12个月,12是个周期数, $12 \times 12 = 144$ 。而现代科学家已测出宇宙间的各种频率有144种,宇宙的物质元素也有144种,有人说人的大脑细胞有140多亿个,也接近144这个数字,这些是否纯属巧合?自古以来,中国人有所谓“过关”说。即认为从“天人感应”角度来论定天地阴阳二气的变化会影响到人体的变化,难以适应的时候就称为“关”,每逢3年为一“关”,人生约有九九八十一个“关”,因此人的最高寿限应是240~243岁。天气的变化可以影响人体健康,这是有科学依据的。《内经》中的“应天顺时”之说也非常有道理。问题是这“九九八十一”的数字的神秘性无法破译。

现在该来注意一下现代科学家的研究成果了。

第一种:众所周知,高等哺乳动物可用牙齿的生长情况计算寿命(至今人们买卖牲口时都习惯检查齿口)。人的一生有两副牙齿,即乳牙(20颗)以及恒牙(28~32颗)。等到“恒牙”全部出齐,人的寿命便可依此年龄乘上4。一般人最晚出齐32颗“恒牙”时在25岁左右。因此,可由此推算出人的最高寿限在100岁左右。于是《内经》中提到“上古之人,春秋皆度百岁”,似可作为“尽天年”的例证。但古人说的“百岁”也并非就指一百岁。

第二种:从性成熟角度看寿限。通常认为人和其他动物一样,寿限应是性成熟年龄的8~10倍。有不少动物性成熟很早,出生一二年就成熟了,所以寿命不长。女子的性成熟在14~15岁,古时人们认为姑娘“年方二八”(即16岁)已经非常成熟,可以出嫁了。《礼记·内则》:“女子……十有五而笄(jī)。”“笄”又称“簪(zān)”,是用来束发、安发的长针形发具。女子到了15岁已发育成大姑娘了,于是一般贵族家庭要为之举行“加笄”仪式。至于男子的性成熟一般要比女子晚2年。现在我国规定年满18周岁的男子为成年公民,并有服兵役的义务。古代称年满20虚岁的男子为“弱”,如有条件则为之举行“加冠”仪式,即称“冠礼”,也称“弱冠”。满20虚岁称“成丁”(之前皆称“童子”),可以有资格参与祭

祀,或充当家族继承人,可以入朝做官,也有服兵役义务。如此算来,人的寿限应在112~180岁。但目前出现了一些新情况:一是男性的平均寿命低于女性,这可能与男女不同生理结构有关,又可能与男性消耗体能比女性多有关,也可能与男性社交较多,并有许多人染上抽烟、酗酒等坏习惯有关;二是有不少青少年“早熟”,这可能与营养不当有关,也可能与多吃含激素的水果、食品有关。

第三种:从人的生长期看自然寿命。不少专家认为哺乳动物的寿限应是生长期的5~7倍。例如,猫的生长期1.5年,故寿命为8~10年;狗的生长期2年,寿命为10~15年;牛的生长期4年,寿命为20~30年;马的生长期5年,寿命为30~40年。现在一般人的生长期是22岁,22岁之后还在发育长个儿的人已很少见了。由此推算,人的最高寿限应在110~154岁。

第四种:从人体细胞分裂的次数和周期来计算。人体细胞自胚胎开始分裂,平均每次分裂的周期约24年。生物专家认为一般人的体细胞可分裂50次左右。那么这意味着人可活到120岁左右。这观点是美国学者海尔弗利于1961年首次提出来的。他曾将胎儿的细胞放在培养液中一次又一次地分裂,一代一代地繁殖,可是当细胞分裂到第50代时,即全部衰老死亡。

第五种:由俄罗斯科学家提出从地球生物钟看人的发育的胎内期与胎外期的对应,人在胎内一般为280个昼夜,包含了生命在地球上的整个进化过程,可以一昼夜对比胎外一年计算,人的最高寿限应是280岁。

当科学家正在用各种方法测试人的自然生命极限时,我们不妨先汇总一下从古到今有关长寿明星的传说和真实信息。可以先把目光聚焦在活满“百岁”的寿星上。

第一个“百岁”寿星就是我们的老祖宗“黄帝”。《史记》作为中国第一部伟大的纪传体通史是从“五帝”开始的。《史记》只说“黄帝崩,葬桥山”,未说“崩”时享年几何。但后世却有许多有关黄帝的传说,认为黄帝在位整整100年,可见寿命在100岁以上。传说他不是病死的,而是自己认为到了“上天”的时候,选了日子“乘龙而去”。

黄帝死后,孙子颡顼(号高阳氏)即位,传说在位79年,合理推算,其寿命也当满百。颡顼死后是由黄帝另一孙子高辛氏即位,称帝喾。帝喾也是传说在位70年才死,高寿自不必说。帝喾死,先由儿子帝挚即位,不善于管理才又让位给他弟弟放勋。放勋即位便是帝尧。尧在史书上有详细记载。《史记》说:“尧立七十年得舜,二十年而老,令舜摄行天子之政,荐之于天,尧辟位凡二十八年而崩。”可见尧是当了70年领袖后才觉得自己“老”了,于是命令舜来代他执政;尧从“得舜”后重用舜,一直到逝世,共28年,可见尧的寿龄应是98加即位时年龄大大超过了100岁。

舜姓姚,名重华。《史记》载:“舜年二十以孝闻,年三十尧举之,年五十摄行天子事,年五十八尧崩,年六十一代尧践帝位,践帝位三十九年,南巡狩,崩于苍梧之野,葬于江南九疑,是为零陵。”舜是在尧崩后三年正式称帝的,当时61岁,又过了39年才逝世,其寿龄正好100岁。

古代传说当中有一名相叫作伊尹,是商初三朝元老,活了100岁。有人说他最后得到了“善终”,也有人说他因专权而被杀。

还有一个人值得一提,那就是在《楚辞》《列仙全传》《神仙传》《素女经》《御女损益篇》等古书中反复提到的中国第一“人瑞”——彭祖。

关于“彭祖”,有两种传说。一种传说他是三皇五帝中颡顼的孙子。他从夏代一直生活到商代,到了商代末年,当商王派人去向彭祖讨教长寿秘诀时,彭祖已寿高800岁。据说商王用的是美人计,派了一个年轻貌美而又能说会道的“采女”(原是商王的宫女,由于派她去“采访”彭祖,故得此名,可说是中国最早的“采访记者”)去与彭祖软磨硬泡。由于经不住“采女”的纠缠,最终透露了不少养生的诀窍。原来彭祖长生不老,一是由于坚持练功,即懂得“导引之术”;二是注意营养,善于烹调,能烧一手好菜,尤其是他烧的“野鸡汤”鲜美无比;三是根据需吃补药;四是选择有利健康的居住环境。

那“采女”打听到彭祖的长生之术后即如实向商王汇报。商王自以为已获长生秘诀,又生怕别人仿效彭祖,便派人去杀之。哪知彭祖早已不知去向了。所以只知彭祖寿高800岁以上,到底活多久仍是个谜!

应该说,这只能是个美丽的传说,可听而不可信。但另一种传说却

很近乎情理。说“彭祖”实有其人,原名铿,是中国烹调的鼻祖,寿长一百多岁。

据《汉书》记载,汉武帝刘彻有个弟弟叫刘余,封地于山东,曾在拆毁孔子旧宅时获得一大批古代竹简后译成当时的“今文”,方知这批竹简上记载了有关彭祖的故事。

故事大意是:远古黄帝执政时听说有个叫“钱铿”的人善于烹调,就把他叫来烧菜做饭。钱铿曾为黄帝做了一道“野鸡汤”,黄帝觉得十分鲜美可口,高兴之际就赏了铿一大块封地——即古之“彭城”(今之徐州)。于是后人称钱铿为彭城人之祖,即“彭祖”(据说老子也是彭城人,孔子曾称老子为“老彭”)。又因为“烹”与“彭”同音,所以“彭祖”即“烹祖”,是中华烹调之祖的意思。

据此竹简文字记载,钱铿活了800多“甲子”,或767个“甲子”。后人即称彭祖寿长800岁(也有人传说“彭城”作为小国,前后800年)。其实按上古人习惯,这“甲子”不是指“年”,而是指“日”,即以60天为一“甲子”,如此说来,彭祖至少寿长126岁,也还在可信的范围。他善于烹调又注意养生,寿命较长是可能的。

现在浙江临安地区是宋初吴越王钱鏐的故土,在那儿的钱氏宗族至今一致认定“彭祖(铿)”是他们的先祖。因此,在临安民间又有不少关于“彭祖”的传说故事。

总之,彭祖如真有其人,即使只活了126岁左右,也足以称得中华第一“人瑞”。

古之“人瑞”大多有些传奇色彩。例如,周初周文王担任周族首领50年,相传活了97岁,其子周武王据说也享年93岁(汉之王充在《论衡》中提到周文王曾对周武王说:“我的寿命是百岁,你只90岁,我给你三岁吧!”这近乎神话),他们还算不上“春秋皆度百岁”之人,但有关“姜太公八十遇文王”的故事家喻户晓。《史记》明确记载“太公之卒百有余年”。另有周武王的两个兄弟,一为召公,一为周公,据说都寿高百岁有余[见(汉)王充《论衡·气寿》]。

自周、秦以来,在历代君主中唯一寿高百岁以上者,只有西周的穆天

子,他在位55年,终年105岁。关于他西巡至昆仑山下,与“西王母”相会的故事详见成书于春秋战国时期的《穆天子传》(王充《论衡》中则说周穆王与商君武丁一样“皆出百三十四十岁矣”)。

顺便提一句,历史上百岁以下属于高寿的皇帝也有不少。武则天寿高82岁。宋高宗赵构活了81岁,死于恶性肿瘤。元世祖忽必烈在位35年死于肺气肿,但已寿长80岁。清高宗乾隆皇帝享年89岁,也可谓帝王中长寿明星。

《史记·老子韩非列传》中说:“老子百有六十余岁,或言二百余岁,以其修道而养寿也。”并说老子见周王朝已衰,便出了函谷关而西去,“莫知其所终”。他到底活了多少岁,一直是个谜!《史记》中说老子出函谷关时应关令尹喜之请求,留下了一篇五千言的论著(《史记》:“关令尹喜曰:‘子将隐矣,强为我著书’。于是老子乃著书上下篇,言道德之意五千余言而去,莫知其所终。”),即今之《老子》(一名《道德经》)。

综合各种史料,有关古代百岁以上的“人瑞”还有下列诸位值得一提:

一是据汉·桓谭《新论·中·玄蔽》记载:汉文帝时有个“乐人窦公,年百八十岁,两目皆盲”。人们总结其长寿经验有两条:一为因“少盲,专一内视,精不外鉴”;一为“恒逸乐,所以益性命也”。

二是据班固《后汉书》卷82《冷寿光传》记载:“冷寿光年百五六十岁”“须发尽白,而色理如三四十时”。

三是东汉末年创立“五斗米道”的张陵(34~156),虚年龄123岁(中国人主张把十月怀胎作为生命之始,习惯用虚年龄计寿)。因其为中国“道教”鼻祖,故后人常称其为“张道陵”。他修道练功得法,长寿而令人信服。

四是三国时神医华佗(?~208)。他为曹操医头痛病时主张开刀动手术而被疑为谋害,下狱后死于狱中。所以卒年有记载而生年不详。据晋人陈寿《三国志·华佗传》说他“晓养性之术,时人以为年且百岁,面貌有壮容”。

五是曹植《辩道论》提到三国时有“甘始、左慈、郗俭”三个“方士”。有的善于行气导引,有的通晓房中之术,有的能辟谷,“悉号三百岁”。

六是据《魏书·罗结传》记载,东晋十六国时期有个鲜卑族的北魏大臣罗结(317~436)寿长120岁。

七是中国佛教禅宗创始人,被尊为“西天”(印度)禅宗二十八祖和东土(中国)禅宗始祖的“菩提达摩”(?~528或536)。相传他是南印度人,于南朝宋末航海到广州后即在中国传教,成为中华文化史上一位不可或缺的名人。达摩生年不详,而人们普遍认定其寿长150余岁。

八是元人赵道一所著《历世真仙体道通鉴》中提到不少因修道而成百岁以上老寿星的“真仙”。如尹通(399~499)101岁;陈道冲(534~647)114岁。这些虽属传说,尚在可信之列。

九是在佛教书籍普济所著的《五灯会元》中,记载禅宗二祖慧可(487~593)寿长107岁,以及隋唐时高僧慧安(582~709)寿高128岁等也都真实可信。还记有唐人仪晏开明禅师(876~990)寿长115岁。

十是《南史》卷52中提到有个张元始活了116岁,有个顾思远活了119岁;《旧唐书》卷192记载有个师承陶弘景(456~536)的茅山道士名王远知(510~635)寿高126岁;《旧唐书》卷191《孙思邈传》中则记载了著名的“药王”孙思邈(581~682)的事迹,此老寿长102岁。还有宋人赞宁著的《高僧传》中记有不少百岁以上的高僧。《宋史》卷457《陈抟传》记载陈抟(871~988)精研《易经》,潜心修炼,寿高118岁。《宋史》卷461记有道士苏澄隐,“年仅百岁而卒”。而《明史》卷299《张三丰传》则记载武当派的开山祖张君宝,号三丰,生于1247年,卒年不详,但从南宋活到明初永乐年间,少说也有150多岁。

.....

以上所录历代“人瑞”资料,仅供参阅。因隔朝隔代,至今已无法一一核实,不过假如这些记载大部分属实,则可以说明两条大的道理:①当代许多科学家计算人类自然寿限时十分保守;②只要注意养生,享尽天年而高寿者大有人在。

新中国成立以后,1953年第一次人口普查,百岁老人3384位;1964年第二次人口普查,百岁老人4900位;“十年动乱”曾使百岁寿星数字下降,新时期开始后又直线上升。1982年第三次人口普查,百岁老人3765

位;1990年第四次人口普查,百岁老人6434位……据2014年媒体报道,全国的百岁寿星已近6万人。

以上海为例,上海的百岁寿星在1953年普查时只发现1位;1964年普查时连1位也没有,1982年是20位,1990年80位,1996年170位,1998年208位,1999年235位,2000年306位,2001年372位……2013年增至1251位。2014年,增至1631位……

1993年10月,中国老龄委“93中国爱老行动组委会”出面组织过一次“中国百岁寿星排座次”活动。“长寿之王”是贵州省务川自治县茅天镇仡佬族人龚来发,1848年出生,时年146虚岁。有关方面给他颁发了“中国长寿之王(颐春荣杯)金座椅奖”(1995年3月12日,其因患急性黄疸肝炎而去世,享年148岁)。另一位寿星是广东省怀集县的孔英老太太,时年122岁,给她颁发了“中国长寿王后(仁和杯)金手杖奖”。当时全国排出100名百岁以上寿星的座次,上海有位家住常熟路的曹建新老太太,时年107岁,排名第57位。2015年上海“十大寿星”揭晓,沪上第一寿星116岁的李素清老太太、最高龄男寿星113岁的秦茂堂老先生继续领衔上海市最长寿男女人瑞榜首。“十大寿星”中男寿星有2人,女寿星有8人。

当代知名人士中“春秋皆度百岁”及百岁以上者有全国政协委员任芝铭、原北大校长马寅初、原复旦大学校长苏步青、象棋大师谢侠逊、书法家孙墨佛、原全国人大副委员长许德珩、中国共产党早期领导人罗章龙,以及女作家冰心、苏雪林、杨绛,书法家苏局仙,国画大师刘海粟、朱屺瞻,还有举世闻名的张学良将军和国民党政要陈立夫、宋美龄……可谓不胜枚举。

关于国外百岁寿星的资料难以收集完备。曾有报道,寿命最长的男人是英国的弗姆·卡恩,活了209岁。据说他连续经历了英国12个王朝。寿命最长的女人是南美洲的玛卡兰珠,203岁。以上报道已无法考证,而被《吉尼斯世界记录大全》正式认可的长寿记录是一个姓“泉”的日本男子,生于1865年6月29日,死于1986年2月12日,寿长120年7个月零22天。另一项记录是法国女寿星让娜·卡尔蒙,生于1875年2月2日,在1993年时曾庆祝诞辰118周岁。