

齊魯世紀壽星

山 东 省 统 计 局
山东省第五次人口普查办公室 编著
山东省老龄工作委员会办公室

齊魯世紀壽星

山 东 省 统 计 局
山东省第五次人口普查办公室 编 著
山东省老龄工作委员会办公室

《齐鲁世纪寿星》编委会

顾问：梁步庭

名誉主任：张义国

主任：杜昌祚 褚庆观

副主任：魏庆铭 姜玉山 高 慧 刘爱民

编委：卢成达 张德宽 潘振文 左振华 陈志军

主 编：魏庆铭

副主编：马建奎

责任编辑：孙明清 刘洪志 于振业

编 辑：费世宏 董 岩 赵兰香 黄成海 栾新红

孙 靖 赵广笃 李然青 张海燕

序 言

健康长寿是人类的美好愿望，在人类发展的历史长河中，由于受经济和社会发展状况的制约，年过七十的人已十分稀少，而百岁以上的寿星更是寥然无几。新中国成立后，特别是改革开放以来，随着人民生活水平的提高，科学技术的发展，医疗卫生条件的改善，人口平均预期寿命不断提高，长寿人数在大量增加。2000年第五次全国人口普查资料表明，山东人口平均预期寿命由建国初的35岁左右提高到73.42岁。百岁以上的老年人由1982年第三次人口普查时的128人增加到1071人，十八年时间，百岁老人增加了8.4倍，可谓“喜逢盛世人长寿，齐鲁大地寿星多”。“人过七十古来稀”的说法已经成为过去。

齐鲁大地人杰地灵，是全国百岁寿星最多的省份之一，为了把这些跨世纪百岁寿星的生活风采和长寿经验全面系统地介绍给广大人民群众，山东省人口普查办公室组织全省各市（县、区）有关人员对百岁老人进行了专访，采集了大量百岁寿星的生活风采照片，并就寿星们的健康状况和长寿经验进行了调查采访，山东省统计局、山东省老龄工作委员会办公室和省人口普查办公室联合编著成《齐鲁世纪寿星》一书奉献给广大读者。本书既有部分百岁老人的生活照片和个人长寿经验，又有对1071名百岁老人长寿经验的总结，还有部分寿星人生之路写实和专家学者论养生的内容。本书材料真实，内容丰富，经验珍贵，图文并茂，可读性强，是老年人和中青年人的良师益友，值得一读。

愿此书给大家带来更多宝贵的长寿经验，愿我省健康长寿的人愈来愈多。

姜毅松 2002.9.8

序言	3
----	---

第一部分

寿星综述——山东百岁老人状况综述	9
------------------	---

山东省百岁老人分布图	11
------------	----

山东省分性别百岁老人分布图	13
---------------	----

盛世齐鲁寿星多	14
---------	----

一、调查的基本概况	14
-----------	----

二、百岁寿星数量突破千人大关，密度再创新高	15
-----------------------	----

三、百岁女寿星是男性的3.3倍，但倍数呈逐步减小趋势	16
----------------------------	----

四、百岁寿星地区分布广泛，青岛人数最多，枣庄密度最大	17
----------------------------	----

五、百岁老人农村多于城镇，密度呈同向变化	20
----------------------	----

六、百岁老人寿龄多为100—103岁，更高年龄人数稀少	21
-----------------------------	----

七、历史原因所至，百岁老人文化程度偏低，且以体力劳动者居多	22
-------------------------------	----

八、百岁老人初婚年龄较低，生育子女数适中	22
----------------------	----

九、遗传是长寿的重要因素	23
--------------	----

十、百岁老人生活环境较好，多数由晚辈赡养	23
----------------------	----

十一、百岁老人生活闲适，饮食合理，健康状况良好	24
-------------------------	----

十二、百岁老人长寿的十大经验	25
----------------	----

十三、提高老年人生活质量和寿命的几个方面	26
----------------------	----

（一）鼓励自我养老	26
-----------	----

（二）提倡家庭养老	27
-----------	----

（三）重视社区服务	28
-----------	----

（四）加强社会保障机制	29
-------------	----

第二部分

寿星风采——部分百岁寿星生活照	31
-----------------	----

第三部分

寿星之路——百岁寿星专访录	99
松龄鹤寿老夫妻	100
当年“支前”是模范 如今健康为寿星	102
红杏难禁雨，青松耐岁寒	103
名满梨园盘头王	105
年近双甲子，身心仍不闲	106
双喜盈门	108
孙子如是说奶奶	109
生命在宽厚、勤劳中延伸	110
勤动手脑 可得永年	111
笑面人生	112
刘春花档案	113
善睡老人寿绵长 十八小时在梦乡	114
苏玉兰长寿清单	115
年过百岁人未老 活力尽在拳脚中	115
面如童子发如鹤 仙龄一百零六春	117
八旬女儿运气好 仍在老娘慈爱中	118
黄河水流远 福寿无了期	119
喷呐不离口 书卷不离手	121
峰上举目天地阔 小脚之下白云飞	122
一生尽观无声戏 两耳百年不染俗	124
山中无历日 寒尽不知年	125
一如当年勤与俭 处事自有老主意	126
银杏树下老寿星	128

若问老翁何以寿 勤劳好动是法宝	129
纤纤玉手拨岁月 一曲清音唱春秋	131
刘王氏人生四部曲	132
寿星当年多艰辛 织履沽米度时光	134
岁月沧桑千般苦, 换来儿孙绕膝行	135
寿星平生喜武术, 百岁尚能舞拳脚	136
小园幽静春光好 满庭芬芳不染尘	137
老心依然系儿孙	138
我这一辈子	139
情系两国, 寿过一百	141
疑从蜃景下凡来	142
身病常从心病起 心源开处有清波	143
因贫入观为道士 还俗医人济苍生	145
寿星心中无俗事 喜从书里觅知音	146
百年修得晚景好 膝下儿孙献殷勤	147
小脚走过百年路	148
丰衣足食乐晚秋	149
白头红面玉精神	150
淡云轻雨傲松年	152
美食乐服, 老心恬贍	153
寿星犹记当年耻 痛恨日军抓劳工	154
寿星答问实录	155
世间真有老来春	157
五味清淡精神爽	159
善从养生事 白头仍无秋	160

曾经忧患体愈坚·····	162
人与蟠桃共岁华·····	163
勤劳增福寿，戏文全精神·····	165
独酌美酒乐平生·····	166
静养绿水青山中·····	167
安时顺势，哀乐不惊·····	168
众芳摇落独暄妍·····	170
人面茶花共神采 误将冬日作春时·····	171
谈心复静虑，神怡体自舒·····	172
寿从勤里取，乐由足中生·····	173
百岁老人活力旺，常年勤奋手不停·····	175
果然松柏老精神·····	177
日暖萱庭恒春树·····	178
泉水甘冽人长春·····	179
岁自更新人不老·····	180
喜逢盛世享遐龄·····	182
仰视爷爷·····	183
半生薄淡无定所 老逢盛世享太平·····	185
莫道孤老身无后 敬老院里暖如春·····	186
辛劳铺就长寿路·····	187
淡泊心泰 勤劳体坚·····	189
百年风雨路，新旧两重天·····	190
一家七人五大姓 养老未必亲儿孙·····	192
百岁正当松柏寿·····	193
自信勤劳生情趣 年逾百岁不歇手·····	194

勤俭持家德望高 当家理财到百岁	195
心平气和疾病少 哀怨不入福寿多	196
飞针舞线情未了	197

第四部分

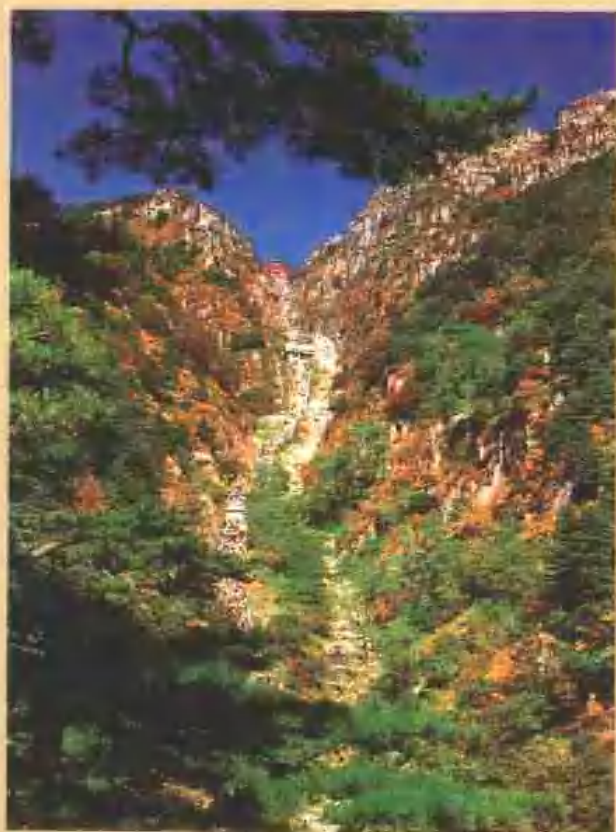
齐鲁寿星榜——山东第五次人口普查百岁寿星名单	199
齐鲁寿星榜	200

第五部分

老龄政策法规选编	233
一、政策权益保障	234
1. 中华人民共和国老年人权益保障法	234
2. 山东省人民政府《山东省优待老年人规定》	240
二、老龄知识	242
老年人营养饮食新标准	246
测定健康标准	247

第六部分

养生保健集锦	249
养生保健集锦	250



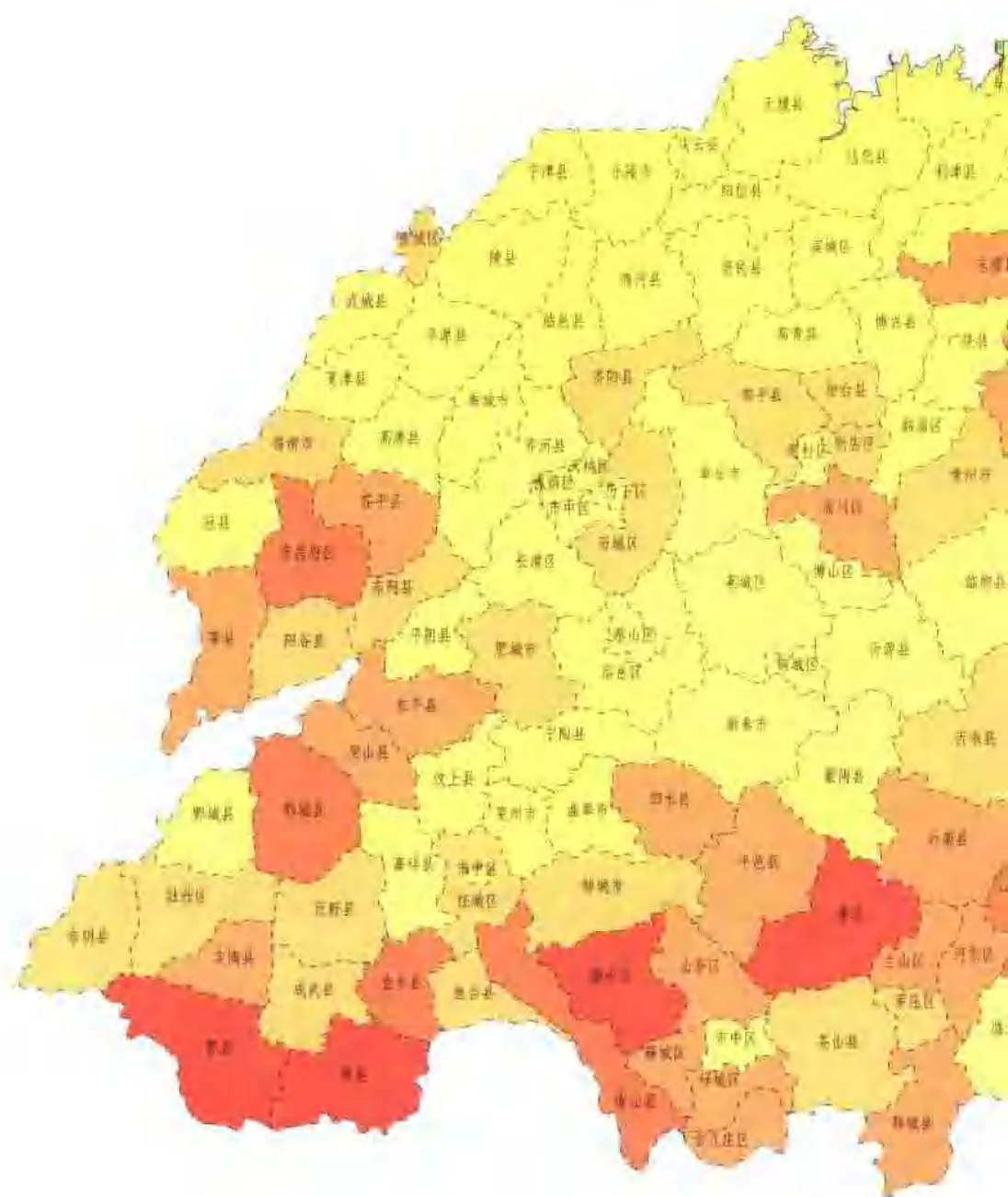
第一部分

寿星综述

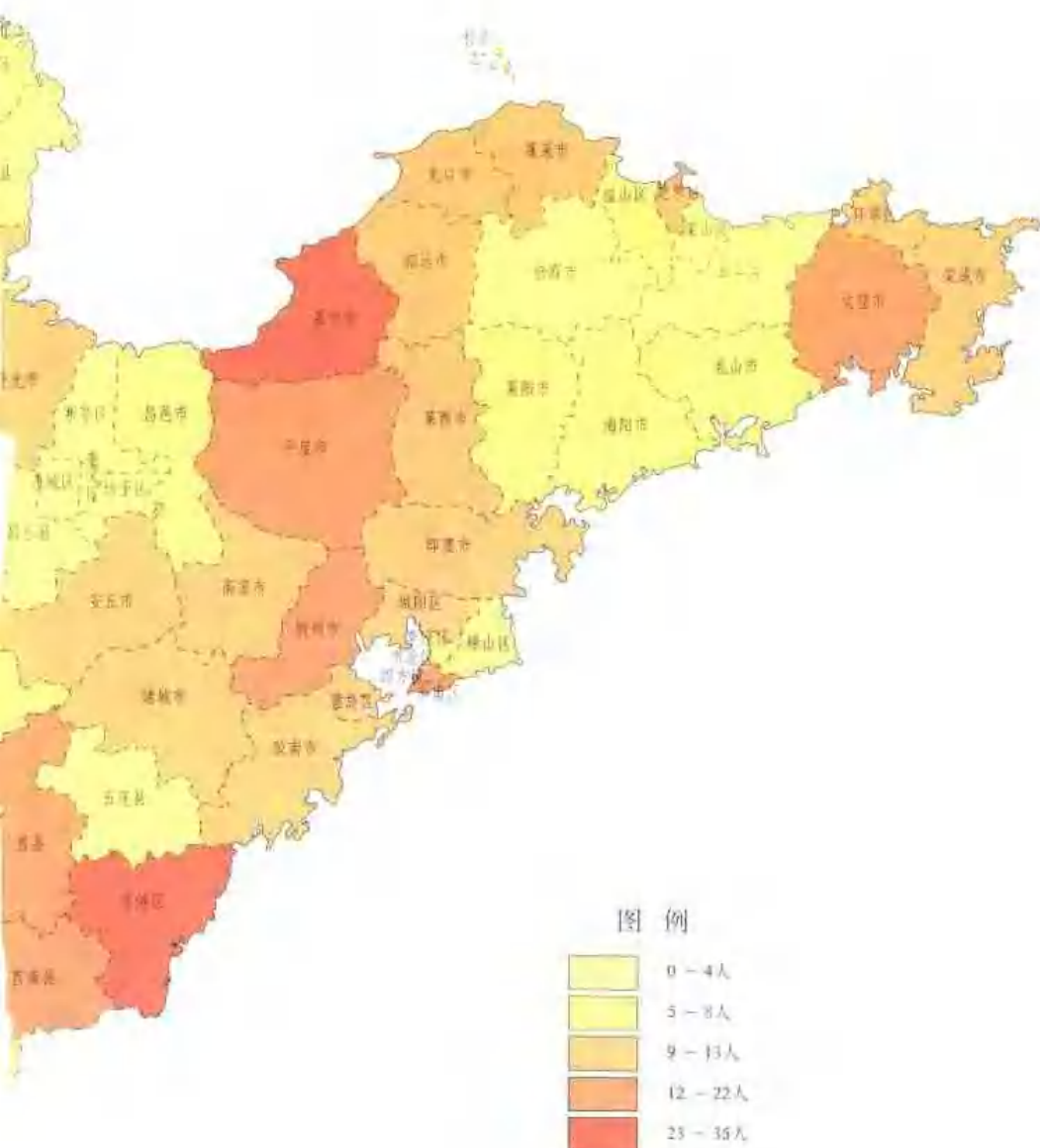
——山东百岁老人状况综述



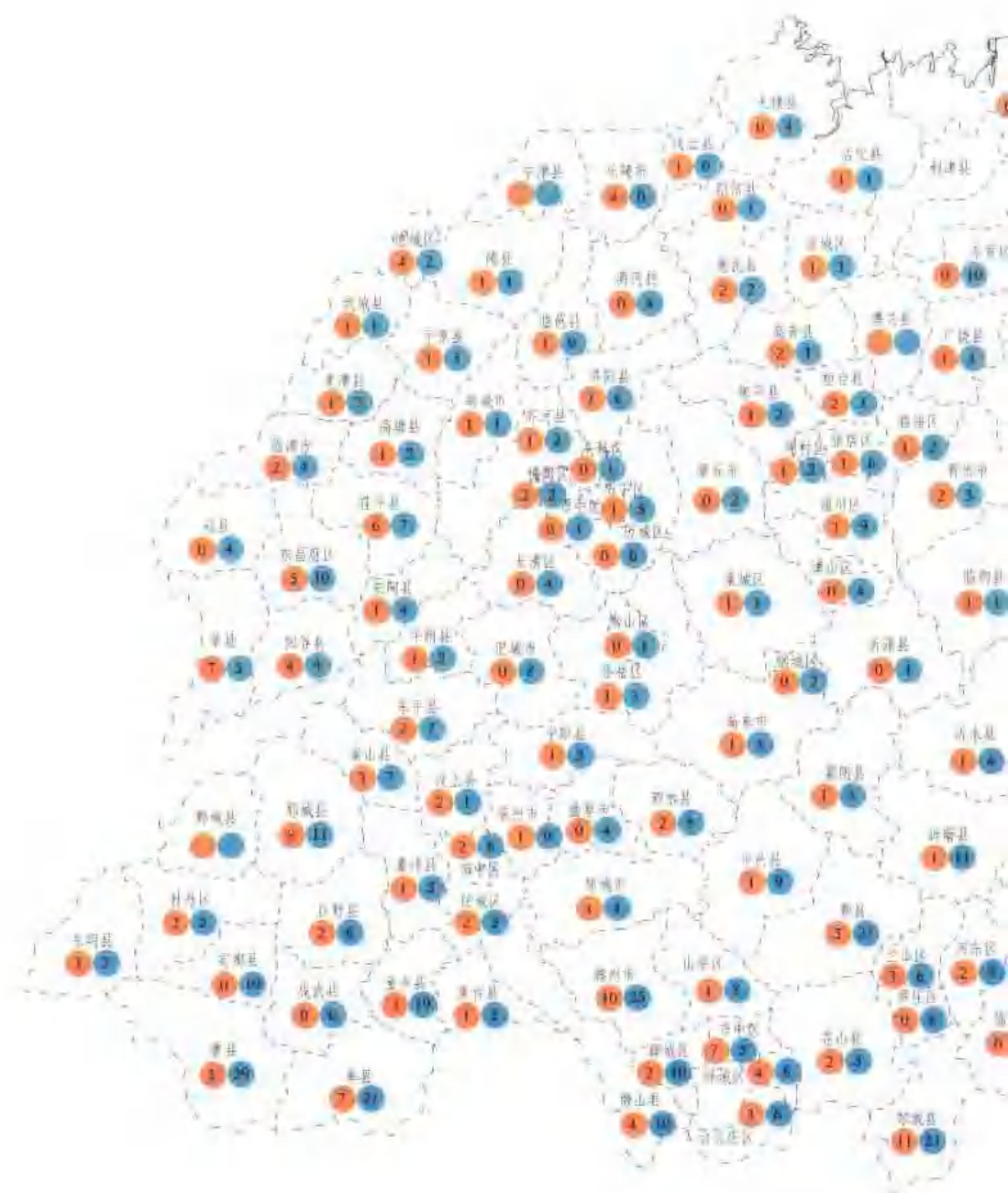
山东省百岁



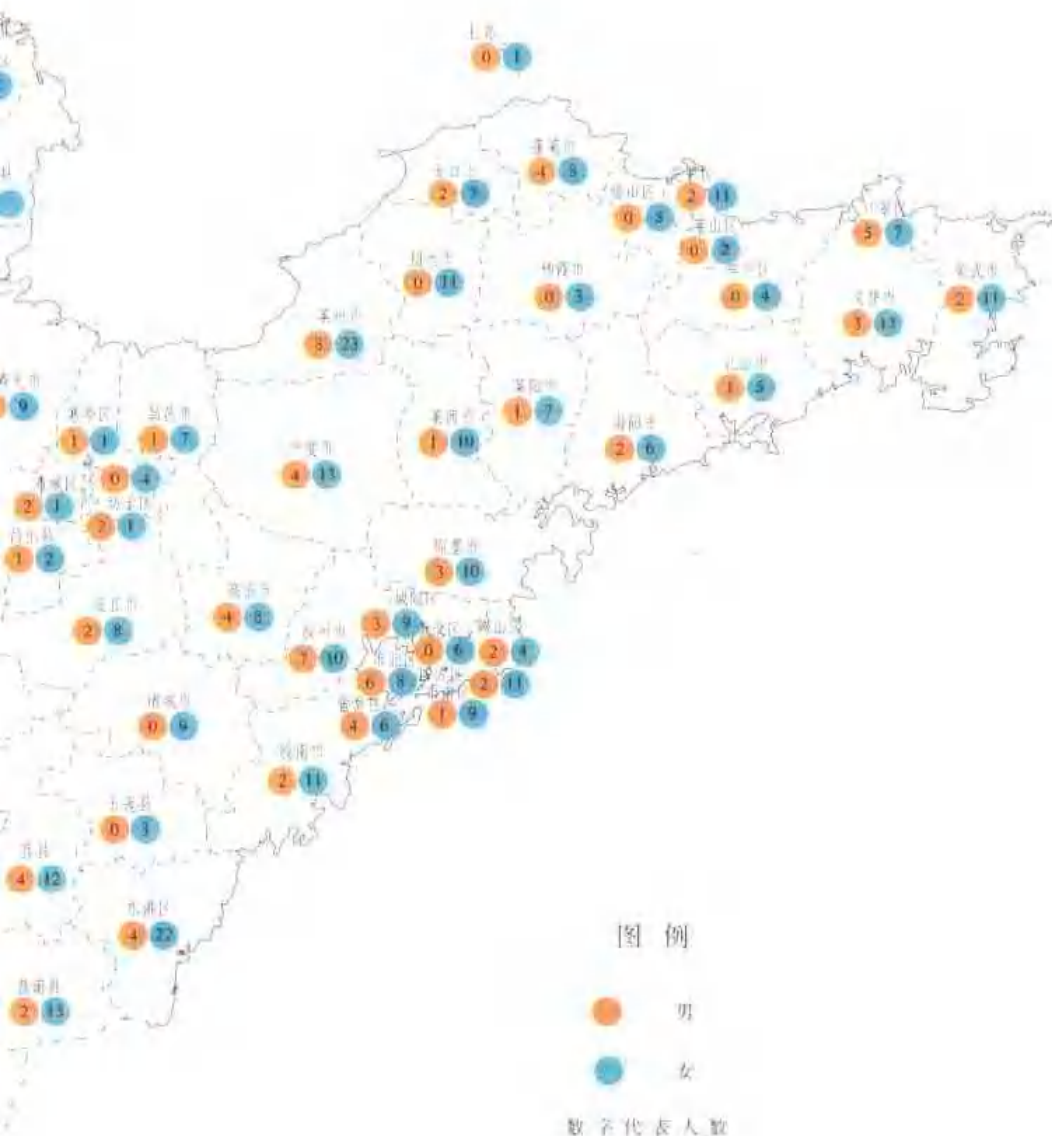
人口分布图



山东省分性别百



岁老人分布图



盛世齐鲁寿星多

——山东省百岁老人状况综述

旧时七十老人稀，盛世齐鲁寿星多。随着改革开放步伐的不断加快，山东的社会经济和科教文卫事业蓬勃发展，人民的生活水平和生活质量明显提高，人均预期寿命大大增长，百岁老人不断增加。为了掌握我省百岁老人的基本情况，省人口普查办公室对第五次人口普查中发现的百岁老人又进行了专门回访调查，取得了大量丰富的珍贵资料。这些资料比较全面地反映了全省百岁老人的基本状况。这为系统研究和探讨人口长寿秘诀及老年人的养老保险、卫生保健、赡养方式等问题，为各级政府制定相关政策，都将发挥积极的作用。

一、调查的基本概况

本次调查由省人口普查办公室统一组织领导，各市人口普查办公室具体组织实施，县（市、区）人口普查办公室负责人员直接入户调查。调查对象为居住在山东省境内的2000年11月1日零时年龄大于和等于100周岁的老人。调查内容分为六大部分：第一部分，社区状况，包括城乡、地理环境之别；第二部分，被调查人基本状况，包括年龄、性别、籍贯、职业等；第三部分，被调查人生活状况，包括生活来源、实际收入、居住状况和业余爱好；第四部分，被调查人饮食状况，主要是饮食品种、吃饭多少和是否吸烟喝酒；第五部分，被调查人健康状况，包括自理能力、患病情况、能否得到治疗及治疗费来源；第六部分，被调查人的家庭婚姻状况，包括初婚时间、现在婚况、生育数量及父母兄弟姐妹情况等。

调查结果表明，我省百岁老人的基本情况有以下突出特点：①数量

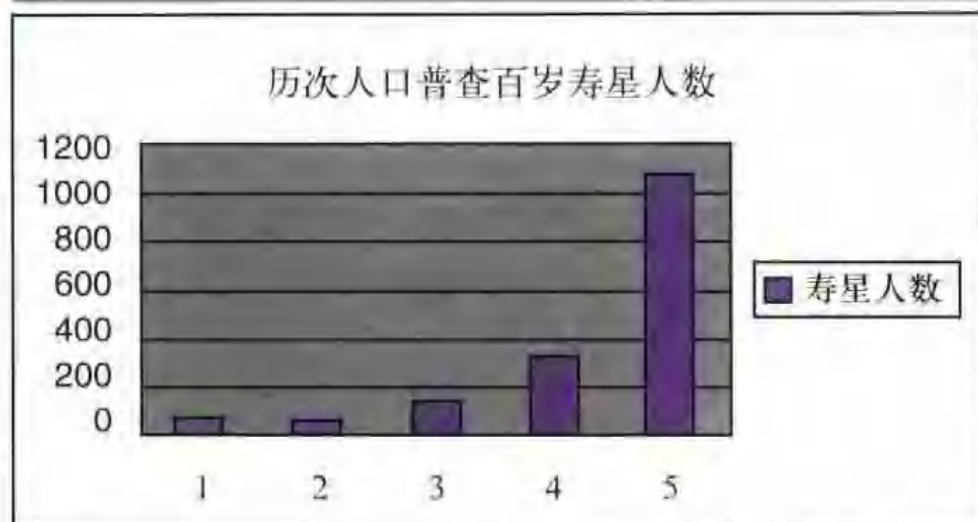


大，分布广；②女性多，男性少；③农村多，城镇少；④平原多，山区少；⑤文盲多，识字少；⑥低龄多，高龄少；⑦子女赡养的多，独居生活的少。他们当中大多数人身体健康状况良好，生活来源有保障，安度晚年好时光。

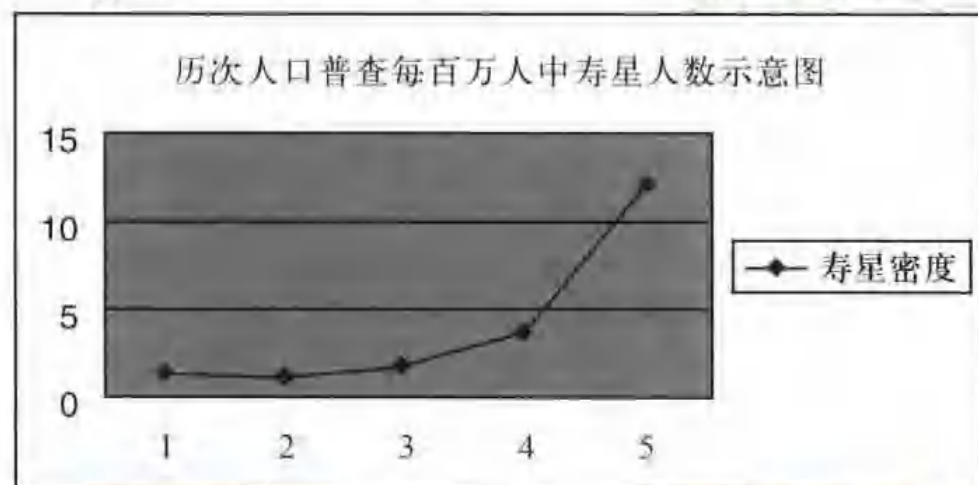
二、百岁寿星数量突破千人大关，密度再创新高

长命百岁是我们中华民族的传统祝福，健康长寿是人类的美好愿望。但对于生活在旧中国的劳动人民来说只是一种奢望。新中国的建立，社会主义的优越性，才使这种奢望变为现实。旧中国历经战乱贫穷，生存状况极差，人均预期寿命只有35岁左右，百岁寿星更是罕见。中华人民共和国成立后，人民生存环境显著改善，人均预期寿命大幅度提高，百岁老人不再希奇。1953年第一次人口普查时，山东已有70多名百岁老人，全省总人口中每百万人拥有1.43名。1964年第二次人口普查时，由于前几年连续严重自然灾害和经济困难，人民生活水平和预期寿命受到影响，全省百岁老人仅有61人，密度也有所下降，每百万人中仅有1.09人。65年以后随着国民经济和社会事业的发展，人民生活及医疗卫生条件逐步改善，人民健康水平逐渐提高，1982年第三次人口普查时，全省百岁老人突破百人大关，达到128人，在全省7000万人口中每百万人拥有数升至1.72名。党的十一届三中全会以来，随着改革开放步伐的加快，社会经济的迅速发展，人民生活水平及医疗卫生条件进一步改善，1990年第四次人口普查时，山东百岁老人达311名，在全省8400万总人口中，每百万人拥有量增加至3.68个。到2000年第五次人口普查时，全省百岁老人不仅数量突破千人大关，达到1071人，广泛分布在全省17个市，135个县（市、区）；而且百岁老人密度也超过百万分之十，达到每百万人11.9个。这充分说明我国经济发展，社会进步，医疗卫生条件改善，进一步为人民群众延年益寿、生活幸福提供了基本的条件和有力的保证。

图一



图二



三、百岁女寿星是男性的3.3倍，但倍数呈逐步减小趋势

由于两性生理特点的不同，使得女性有先天的长寿优势，两性社会角色的差异，加大了男女之间长寿水平的差距。历次人口普查资料表明，百岁老人女性大大多于男性。1953年第一次人口普查时，70名百岁