

人活百岁
不是梦

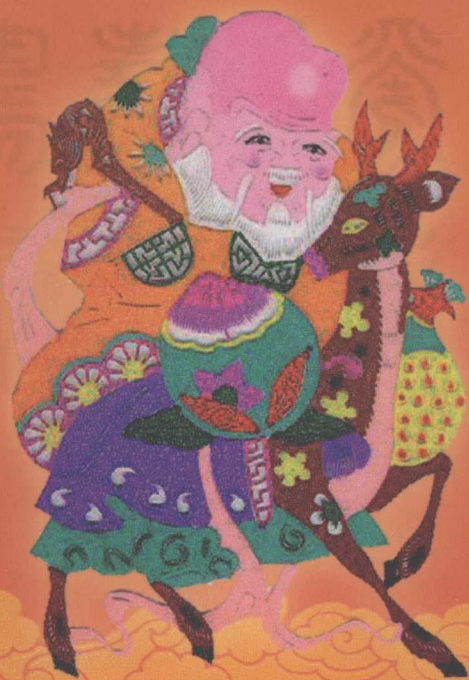
唐金龙◎编著

走进100岁的奥秘

《百岁寿星大观园》是一部揭示古今中外寿星们健康长寿的奥秘，总结百岁寿星走向100岁的生活经验的科普读物。

百岁寿星

大
观
园



中国中医药出版社

百岁寿星大观园

——走进100岁的奥秘

唐金龙
编著

中国中医药出版社
·北京·



图书在版编目(CIP)数据

百岁寿星大观园——走进 100 岁的奥秘 / 唐金龙编著. -北京:中国中医药出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80231-346-0

I. 百… II. 唐… III. 长寿-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183369 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 232 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-346-0 册数 5000

*

定价 27.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

内容提要

人活百岁不是梦,1998年10月联合国秘书长科菲·安南在国际老年人年启动仪式上宣布“21世纪为人类长寿世纪,要建立不分年龄,人人共享的社会”的主题。

《百岁寿星大观园》,是一部揭示古今中外寿星们健康长寿的奥秘,总结百岁寿星们走向100岁的生活经验的科普读物。本书通俗易懂,贴近人们的实际生活,注重养生修寿,注重后天生活环境与科学饮食保健,特别适合研究健康长寿的工作者和爱好者以及中老年人阅读。

序

人类寿命的长短是由很多因素决定的。遗传是第一性因素,是内因;一个人的天年是由他或她的遗传基因安排的;其他的是可以直接、间接影响遗传基因及新陈代谢和免疫功能的一切外在因素,包括各种生理的、心理的、环境的、社会的和本人饮食起居、生活习惯等等一切外因。凡能顺应控制人类寿命的自然规律的人,其机体的代谢运转必属正常,其体内各器官功能的稳定性必高,其寿命即有可能达到或接近遗传基因赋予他或她的天年,反之,必然招致短命。所有能活到100岁以上的老人,他们在一生的生活过程中,必然是自觉或不自觉地遵循或基本上遵循了大自然控制人类寿命的规律。因此,调查百岁老人的出生、性格、思维、饮食起居、生活习惯及其生活所在的自然条件与社会环境,必然会找出这些老人取得长寿的原因。

郑 集

注:郑集教授,我国著名的103岁寿星营养学家,在生物化学、营养学和衰老学研究方面卓有建树,并培养了一批包括院士在内的高科技人才。

前 言

《百岁寿星大观园》是现代人走向 100 岁,实现 21 世纪人类迈向长寿世纪的通俗易懂的经典读物。

该书分为上、中、下三卷。上卷揭示古今中外人们健康长寿之奥秘;中卷总结百岁寿星的生活大观,走向 100 岁的秘诀;下卷精选了古今养生长寿诗词。健康长寿源于先天遗传基因;基于人的生活环境、饮食保健。本书介绍了百岁寿星生活的真实经典感悟,留给我们学习研究。人活百岁不是梦。健康长寿是古今中外人们梦寐以求的夙愿。随着社会的进步,经济和科学技术的发展,人们生活水平的不断提高,我国老年人口的增长和人口老龄化社会的到来,人们会更加关注健康长寿,注重养生保健,注重后天生活环境、饮食保健、养生修寿科学。

本书在编写过程中,得到一批科学家、专家学者以及百岁寿星老人的支持,在此深表感谢。本书参考借鉴的一些相关文献资料,因一时联系不上作者,待书出版到市场后,请与我们联系,酌付薄酬致谢。

由于编写时间仓促,水平有限,错误不妥之处在所难免,敬请广大读者和朋友提出宝贵意见,以便再版时修订提高。

唐金龙

2007 年 12 月

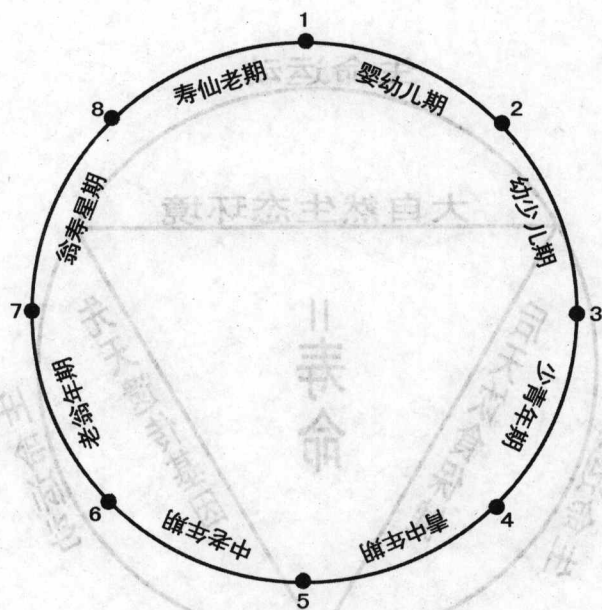
生命运动图



人的寿命天年通常是指人的生命活动存在于自然界全过程中人的时间和年龄。是以 365 天为一年岁月进行计算的。人的寿命=先天遗传基因+大自然生态环境+后天饮食保健。

(附：生命天年，见 001~008) 附录 001

生命分期图



1. 婴幼儿期(百天~6岁,细胞发育期)
2. 幼少儿期(6~12岁,发育成长期)
3. 少青年期(12~24岁,成长成熟期)
4. 青中年期(24~48岁,成家立业期)
5. 中老年期(48~66岁,生命旺盛期)
6. 老翁年期(66~84岁,更老化期)
7. 翁寿星期(84~100岁,机体衰弱期)
8. 寿仙老期(100岁以上,生命逐步枯竭期)

目 录

上卷 长寿乡与健康长寿的奥秘

1. 常枞和老子的柔者长寿哲学	2
2. 人的寿命天年	3
3. 国际自然医学会对世界长寿乡的考察	5
4. 世界第五长寿乡巴马县长寿奥秘	6
5. 中国百岁老人与世界五大长寿乡	7
6. 中国六大长寿乡	8
7. 新疆穆斯林长寿奥秘	9
8. 中国长寿乡都江堰	10
9. 宋王怀隐太平长寿方	12
10. 古代人长寿传说	12
11. 古今养生长寿辞	13
12. 古今养生长寿秘诀	15
13. 唐·百忍歌是健康长寿之歌	16
14. 道家养生长寿术	17
15. 儒家养生长寿术	19
16. 佛家养生长寿术	21
17. 两性生活养生长寿秘诀	23
18. 人体衰老的十项标准	25
19. 肾是人的健康长寿之根	27
20. 中国历代人口寿命概况	28
21. 日本长寿人口报告	29
22. 日本长寿县的益寿饮食	29
23. 麦饭石与长寿家族	31

目录

CONTENTS

24. 揭示人类衰老的奥秘	32
25. 彭祖长寿秘诀	35
26. 轩辕黄帝长寿秘诀	35
27. 伊尹长寿秘诀	35
28. 姜子牙长寿秘诀	36
29. 老子长寿秘诀	36
30. 荀子长寿秘诀	37
31. 华佗长寿秘诀	37
32. 樊阿长寿秘诀	37
33. 墨子长寿秘诀	38
34. 张苍长寿秘诀	38
35. 张道陵长寿秘诀	39
36. 窦公长寿秘诀	39
37. 董奉长寿秘诀	39
38. 罗结长寿秘诀	40
39. 慧可长寿秘诀	40
40. 佛图澄长寿秘诀	40
41. 甄权长寿秘诀	41
42. 孙思邈长寿秘诀(一)	41
43. 孙思邈长寿秘诀(二)	42
44. 神秀长寿秘诀	43
45. 从谗长寿秘诀	43
46. 文彦博长寿秘诀	43
47. 贾铭长寿秘诀	44
48. 张三丰长寿秘诀	44
49. 无瑕长寿秘诀	44
50. 李庆远长寿秘诀	45
51. 冷谦长寿秘诀	45
52. 曹慈山长寿秘诀	46
53. 乾隆皇帝长寿秘诀	46

中卷 百岁老人大观园

1. 总统为世界最长寿的老人祝 114 岁生日 48
2. 沈阳 113 岁的老寿星 48
3. 百岁元戎上将军吕正操 49
4. 倔怪寿星 50
5. 湖南有对世界最长寿的夫妻 52
6. 上山下山跳沟坎的老寿星 53
7. 申奥老寿星的乐观豁达 54
8. 家庭和睦是健康长寿的秘诀 55
9. 百岁园丁长寿经 56
10. 饱学寿星的长寿之道 57
11. 百岁寿星老顽童 59
12. 世纪诗翁臧克家 60
13. 湖北赤壁老寿星 61
14. 经济学家马寅初的百岁天年 62
15. 四川内江 113 岁的养生老人 62
16. 经济学家陈翰生的百年人生 63
17. 巴西百岁老人班尔巴 64
18. 广州 104 岁的李淑珍老人 64
19. 广西壮族本草养生的寿星夫妇 65
20. 清茶养生 100 年 66
21. 有个性的百岁老人 66
22. 百岁天使在人间 68
23. 心理平衡益寿延年 69
24. 王光美的长寿晚年生活 69
25. 76 岁的张彩珍在百岁母爱下成长 70
26. 三位八旬老人孝敬百岁老娘 71



27.	总是 100 岁的斋三爷	72
28.	张学良 101 岁未能回故乡	74
29.	百岁高龄的总理之父	75
30.	长寿胡子将军	76
31.	经历三个世纪的百岁寿星	78
32.	95 岁登上富士山的老寿星	81
33.	长寿作家冰心	82
34.	台湾女作家苏雪林的百岁人生	83
35.	无忧无虑长命百岁	85
36.	百岁义工助人为乐	86
37.	动静相宜度长寿	87
38.	百岁将军的书法情	88
39.	长寿冠军莱篮公	90
40.	百岁老人拒做虚假广告	90
41.	101 岁寿星的长寿秘诀	91
42.	古稀儿子与他的百岁老娘	92
43.	谢启祚 98 岁再应考	93
44.	动不衰乐长寿的象棋大师	93
45.	每天梳头 10 分钟的老寿星	95
46.	103 岁的著名科学家郑集	96
47.	文学巨匠巴金	98
48.	101 岁的雷洁琼	99
49.	101 岁的经济学家	100
50.	102 岁的国民党元老	102
51.	103 岁的女寿星宋美龄	103
52.	103 岁的国民党元老陈立夫	106
53.	103 岁的生物学家贝时璋	107
54.	酒后要与妻分开的老寿星	108
55.	104 岁辛亥老人喻育之	109
56.	三平五勤获百岁	111
57.	104 岁土壤科学家	113
58.	实实在在过人生的老寿星	114
59.	喝豆浆不加糖的老寿星	116

401	60. 多走路勤用脑的老寿星	117
601	61. 104 岁的数学家寿星	119
701	62. 105 岁著名画家叶秀山	120
801	63. 105 岁的老中医寿星	121
051	64. 105 岁的国画大师老寿星	123
151	65. 105 岁的女寿星胡志清	124
251	66. 105 岁的民革主席孙越奇	126
351	67. 常动身不衰,常用脑不退的寿星	127
451	68. 动静恒乐百岁寿星	129
551	69. 好动豁达不忧无争的寿星	131
	70. 以动健身以乐养心的寿星	132
	71. 节制食饮承远乐观的寿星	133
	72. 不愁不怒善待人生的寿星	134
	73. 生性平和的老寿星	136
	74. 一日五餐的老寿星	137
081	75. 以书养性的老寿星	138
181	76. 107 岁的武林泰斗吴图南	140
281	77. 107 岁的吕梁英雄侯佑诚	142
381	78. 107 岁的著名爱国老人齐墨龙	143
481	79. 家庭温馨延年益寿	145
581	80. 108 岁的长江大侠	146
681	81. 和谐飘逸潇洒的老寿星	147
781	82. 108 岁的博士寿星	149
881	83. 爱嚼冰糖的老寿星	150
981	84. 109 岁的女寿星冉大姑	151
091	85. 109 岁的老摆河李本林	153
191	86. 上海 110 岁老人的长寿经	154
291	87. 111 岁的女寿星舒自玉	156
391	88. 112 岁的白玉师姑	157
491	89. 112 岁寿星早吃姜	159
591	90. 112 岁的慈善会长	161
691	91. 113 岁的南山寿星	162
791	92. 113 岁的健康老人	163



93.	113 岁的辛亥革命老人	164
94.	114 岁的女寿星自酿秘方茶	166
95.	114 岁老中医的长寿秘诀	167
96.	122 岁的中国长寿王后	168
97.	127 岁的戏曲家寿星	170
98.	137 岁的维吾尔族老寿星	171
99.	147 岁的中国长寿之王	173
100.	152 岁的女寿星田崔氏	174
101.	百岁夫妻恩爱寿星	176

下卷 古今养生长寿诗词选

长歌行(汉乐府)	180
龟虽寿(曹操)	181
三臾长寿歌(应璩)	182
登山(谢道韞)	183
一日复一夕(阮籍)	184
结庐在人境(陶渊明)	185
卫生道(孙思邈)	186
江村(杜甫)	187
江汉(杜甫)	188
寿翁兴(元结)	189
海漫漫(白居易)	190
过野叟居(马戴)	191
于潜僧绿筠轩(苏轼)	192
无题(苏轼)	193
枸杞(苏轼)	194
自戒(苏轼)	195
浣溪沙(苏轼)	196
水调歌头(苏轼)	197
点绛唇(叶梦得)	198
四时田园杂兴(范大成)	199
读白傅洛中老病后戏书(范大成)	200

春日览镜有感(范大成)	201
定风波(京镗)	202
铭座(陆游)	203
白发(陆游)	205
养生(一)(陆游)	206
养生(二)(陆游)	207
戏作野兴(陆游)	207
夜赋(陆游)	208
杂感(一)(陆游)	208
杂感(二)(陆游)	209
杂感(三)(陆游)	209
晨起(陆游)	210
灌园(陆游)	210
野兴(一)(陆游)	211
野兴(二)(陆游)	211
病后作(袁枚)	212
偶成(袁枚)	212
老行(袁枚)	213
遗怀杂诗(袁枚)	213
书所见(袁枚)	214
八十自寿(袁枚)	214
喜老(袁枚)	215
老迟(唐本草)	216
津液(唐本草)	216
濯足(唐本草)	217
四时呼吸歌(唐本草)	217
无事(唐本草)	218
老年催眠谣(唐本草)	218
十叟长寿歌(唐本草)	219
饮食保健长寿经(唐本草)	220



上卷



长寿乡与健康长寿的奥秘

常枞和老子的柔者长寿哲学

人的寿命天年

国际自然医学学会对世界长寿乡的考察

世界第五长寿乡巴马县长寿奥秘

中国百岁老人与世界五大长寿乡

中国六大长寿乡

新疆穆斯林长寿奥秘

中国长寿乡都江堰

两性生活养生长寿秘诀

人体衰老的十项标准

姜子牙长寿秘诀

老子长寿秘诀

荀子长寿秘诀

华佗长寿秘诀

佛图澄长寿秘诀

张三丰长寿秘诀

乾隆皇帝长寿秘诀



1 常枞和老子的柔者长寿哲学

相传，老子有一个知识渊博、对许多问题都有奇特而独到见解的老师，名叫常枞。晚年的常枞，有一天病了，老子去看望他，他俩有一段著名的对话：

常枞张开嘴问道：“你看我还有牙齿吗？”老子看了看说：“没有了！”常枞吐出舌头问：“那么，还有舌头吗？”老子说：“有，舌头还在。”常枞说：“你懂我的意思吗？”老子思索了一会儿说：“就是说，坚硬的已经掉了，柔软的还在。”常枞高兴地说：“好！好！是这个意思。”于是，老子在老师的启发下，得出了“柔弱可胜刚强的思想”。

常枞在历史上记载不多，其名声远远不如他的学生老子。但仅从这件事中就不难看出，此人极具哲学思想，老子后来的成就与常枞有着很大的关系。他十分透彻地表述了软和硬的辩证关系，指出了坚硬品性（刚）的弊病和柔软品性（柔）在生活中的重要作用。从牙和舌头的坚硬度比较，谁都知道牙是坚硬的，舌头是柔软的。我们平常吃东西是靠牙的咀嚼，把食物嚼碎，咽到腹中。对于牙齿来说，无论多么硬的食物在它的面前都要被碾得粉碎。而舌头在进食时远远没有牙那样的力量，它不过是挪动食物，把食物推向牙齿，运送进口腔的作用。当然舌头还有其他的作用，比如发音说话，品尝滋味等作用。但一般的它不直接和硬的东西“对抗”。就在这么长年累月和食物“硬碰硬”的对抗中，“牙齿们”开始疼了，渐渐的松动了，有的从中间折断，最后一个个地掉了，而舌头则永远在嘴里留着。这一“残酷”的事实告诉我们，无论什么事情，过于刚强者必定短寿，而柔软者则长存——正如老子悟出的道理一样。

有资料表明，在百岁老寿星中，女性占多数，男性占少数。这不能不让人想到“牙齿”和“舌头”。在男性的一生中，劳动力量和坚强“刚”的时候多；而女性一生中劳动智慧和稳平“温柔”的时间长。但是，很不幸，男性因“刚”而折寿，而女性因“柔”而长寿。另在长寿的老人中，性格温和“柔”质者占了绝大多数，而性格暴躁“刚烈”者几乎没有，这也是“柔”而长寿的重要例证。