

位百岁老人的回答

55位百岁老人的回答

我是怎样长寿的？

沈定 沈国祥 编

55位百岁老人的回答

55位百岁老人的回答

55位百岁老人的回答

55位百岁老人的回答

WOSHI ZENYANG CHANGSHOUDE
55 WEI BAISUI LAOREN DE HUIDA

文 匯 出 版 社

55位百岁老人的回答

55位百岁老人的回答

写在前面

健康长寿，历来是人类美好的向往。古代的帝王，为了追求长寿，甚至千方百计寻觅长生不老的仙丹妙药。这当然是一种天真的幻想。

人有生有死，这是自然规律，不可抗拒。问题是如何使人活得更寿长一些，或者说使人人能活到自然寿命的年限。

那么，人的自然寿命应该是多少呢？对此，各国科学家作了长期的不懈的研究和探索，并作出了各种推算，大致有下列几种年限：（1）脊椎动物的寿命是生长期的5~7倍，如牛的生长期为4年，其寿命约20~30年。人的生长期为20~25年，据此推算，人的自然寿命应是100~170岁；（2）有的学者发现动物胚胎细胞分裂次数与周期相乘就是自然寿命的年数。人类细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期是2.4年，那么，人的自然寿命应是120岁；（3）一般哺乳动物的最高寿命约相当于它的性成熟期的8~10倍。人的性成熟期约14~16岁，依此推算，人的最高寿命应在110~160岁之间。

用科学家推算出的人类自然寿命年限来衡量，目前，人们的寿命大都远没有达到自然寿命的年限，就是说，人类延长寿命的潜力还很大。我国解放前夕的人口平均寿命只有35岁，随着社会的发展，经济生活、社会环境等的改善，尤其是医学水平的提高，最近几十年来，我国人口寿命已有很大提高，目前全国平均寿命已达到68.8岁，有的地区已超过70岁。“七十古来稀”，已被人们改为“七十小弟弟，八十不稀奇，九十多来些”。1982年全国第三次人口普查中，我国大陆29个省、市、

自治区共登记有百岁以上老人3,765人,可说寿星遍地皆有。

科学家认为,世上虽然没有什么灵丹仙草能保证人长生不老,但是通过科学的养生等方法,延长人们的寿限,甚至冲破人类自然寿命的年限,实现健康长寿是完全可能的。

那么,采取什么办法可以延年益寿?许多百岁寿星有哪些长寿之道呢?这里,我们请了全国各地的55位超过百岁的寿星来现身说法,介绍他们的养生长寿之道。他们谈的都是切身体会,娓娓动听,亲切实际。表面上看,他们并没有讲出什么“出奇制胜”的妙方,但仔细分析,认真研究,这些寿星确实讲出了人们健康长寿的一些普遍规律。究竟他们介绍了几条具体经验呢?亲爱的读者,建议你认真帮助他们总结出来,那么,这些经验也将切实指导你健康长寿。

编 者

1988年12月

目 录

写在前面..... (1)

勤劳健身 活动延年

- 坚持爬山锻炼，造就一副好身骨.....张任天 (3)
- 从小坚持劳动，至今身板结实.....周王氏 (6)
- 不断锻炼视力，百岁穿针引线.....何尚仁 (9)
- 常劳恒炼筋骨壮.....谢运娇 (11)
- 住窑洞，性好动.....刘 叶 (13)
- 天天忙，永不老.....刘周氏 (15)
- 劳动是健身良方.....王秀宝 (18)
- 勤劳动，筋骨健.....石周氏 (20)
- 体力劳动是长寿之道.....汤月红 (23)
- 动则盛，静则衰.....顾禄星 (25)
- 食补、“动补”加“心补”.....姚全宝 (27)
- 勤劳俭朴，心胸宽广，青春常在.....李淑贵 (30)
- 常劳动，爱清洁，强身祛病.....陆风翠 (33)
- 动则不衰，乐则长寿.....吴若安 (36)

择食有方 饮食有度

- 药补不如食补.....苗孟静 (41)

石艾草的功劳·····	张任佳 (43)
勤劳善食·····	李娅七 (45)
不嗜烟酒，能活长久·····	张书桥 (47)
荤素搭配，不偏食，营养足·····	李阿毛 (49)
勤劳俭朴，基本吃素·····	管金梯 (51)
吃山芋，营养好·····	黄银凤 (53)
忌暴食，多食素·····	吴定元 (55)
粗茶淡饭，少吃多餐·····	李么妹 (57)
吃饭要有数，每天勤活动·····	张次妹 (59)
少吃勤餐养天年·····	朱红梅 (61)
淡泊甘蔬登长寿·····	吕阿章 (63)

动静相宜 起居有常

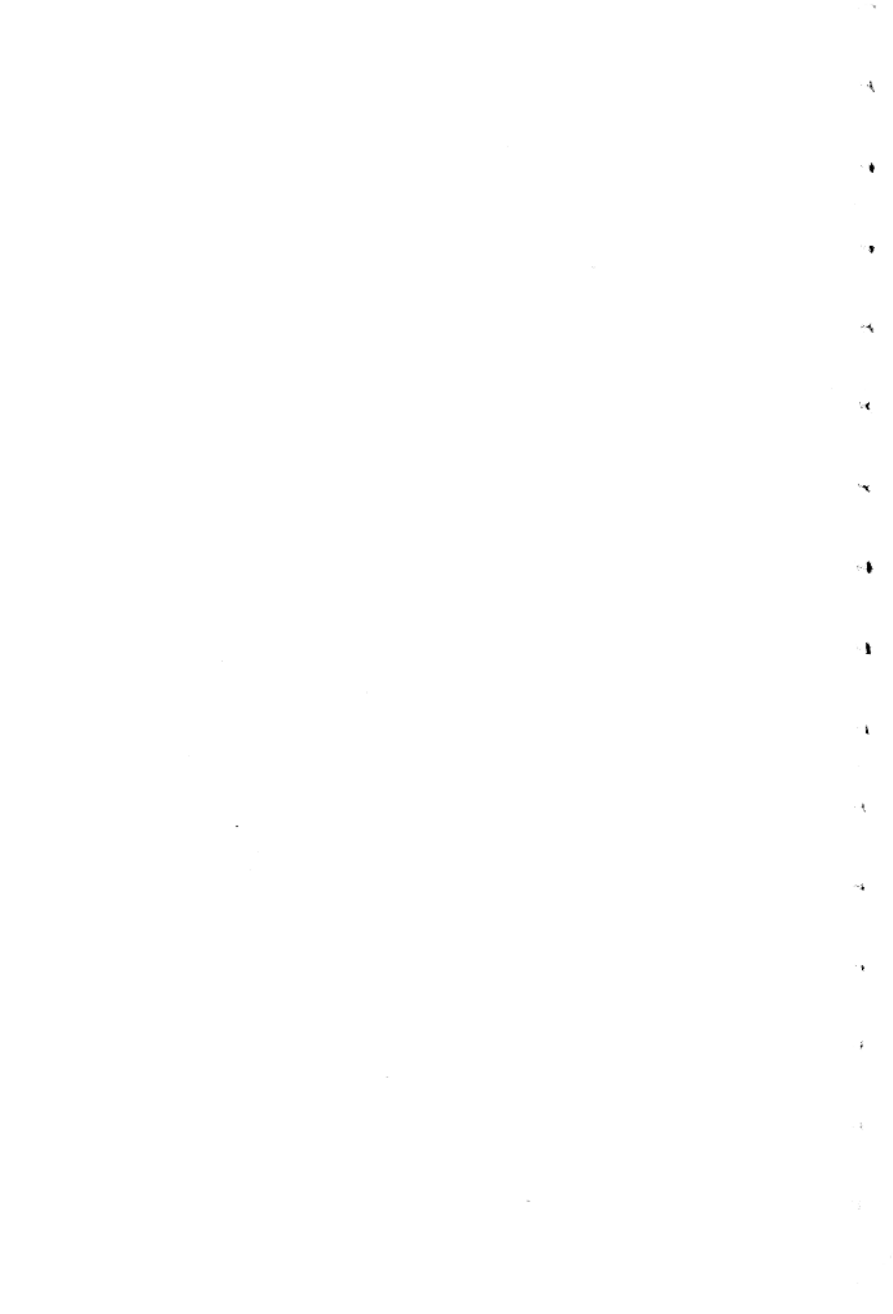
写写画画，其乐无涯·····	萧龙士 (67)
动静相宜，心情舒畅·····	李德坚 (70)
学书法，冶性情，延寿命·····	陈富林 (73)
早起早睡，生活有序·····	焦培森 (76)
起居有常，心宽体壮·····	朱三梅 (78)
作息、饮食、锻炼都要有规律·····	龚荫三 (81)
生命靠自我调节·····	周招娣 (83)
人要长寿，生活要规律化·····	华寿仙 (85)
把生命与大自然融为一体·····	次 桑 (87)
兔毫通灵犀，妙笔传精神·····	苏局仙 (90)
一生磨难多，随遇能得安·····	姚颜氏 (92)
劳动健身，山青水秀增寿·····	杨贵子 (95)
靠手工针线，得长寿“文凭”·····	郑彩宝 (97)

心宽体顺 自得其乐

- 子女孝顺，家庭和睦，越活越开心……………王祖德(101)
- 静以修身，宽以待人……………邱秀英(104)
- 常乐祛百病，心宽成寿星……………徐宝来(107)
- 精神爽，不见老……………张 莹(109)
- 心情开朗，返老还童……………梁成女(111)
- 随遇而安益寿延年……………金有成(113)
- 生活乐陶陶，年迈不觉老……………唐天文(115)
- 遭遇不幸挺得住，心情开朗活百年……………孙 旋(117)
- 心大才能乐观……………崔庭贵(119)
- 要长寿，乐观最重要……………赵福庭(121)
- 劳动出强盛，心宽出少年……………杨老双(123)
- 活到老，笑到老……………陈玉贤(125)
- 一生挫折多，心宽也长寿……………杨玮田(127)
- 厄运临头，宽心自慰……………那恒香(129)
- 收养十三个孤儿，自己也年轻了……………赵刘氏(131)
- 钱银如粪土，善德最要紧……………董良英(133)



勤劳健身 活动延年



坚持爬山锻炼，造就一副好身骨

张任天

我今年103岁了，虽然身材矮小，但面色红润，行动仍很敏捷。如果不是熟悉了解我的人，谁也不会想到我已是一个100多岁的老人。前几年，我参加一次会议，一个新来的工作人员问我今年多少岁，我答道：“100岁。”

“你有100岁？”对方无论如何不信，“会不会记错了？”我给他款款地说来：“我是1905年在东京加入同盟会的。那时正好20岁，你们算算看，今年该多少岁啦！”几个工作人员连连说：“不象，不象，实在看不出。”

的确，和我一起共事过的人，大都已经成了古人。然而，为什么唯独我至今还健康结实？奥妙就在于坚持几十年来形成的一条独特的生活准则：整日运动于青山密林之中，陶冶于湖光山色之间。我没有特别的体育锻炼项目，唯一的爱好就是爬山。清晨，当西子湖似梦初醒的时候，我便开始爬山。沿着西湖周围的起伏山峦边欣赏，边走路。一年365天，除刮风下雨以外，天天如此。近几年，随着物质生活的提高，锻炼项目也日益丰富。从过去西子湖畔老人中出现的单一的“太极拳”到现在的“舞剑”、“气功”、“迪斯科”，项目不断更新。然而，我还是几十年“一贯制”：爬山。因为爬山是全身运动，爬一次山，仿佛精神也提起来了。说来也怪，当今市场上流行“青春宝”、“双宝素”、“人参”、“鹿茸”等补药，我不领教，对这些不感兴趣。平时爬山累了，席地而坐；困

了，倒地便睡；肚子饿了，随便找个小吃店，想吃什么就买什么。买上一碗馄饨，配上几只包子，就是美美一餐。我不吸烟，但能喝少量的酒。有时候，买上一点花生米，喝上几口白酒，显得特别精神，仿佛一部古老的机器，添了点“油”，运转得更加正常自如。酒足饭饱，又继续爬山活动。

我是杭州市的政协委员，经常要参加政协及民主党派的活动。组织上考虑到我年事已高，行动不便，每次开会或举行什么活动，主动派车子来接。但是常常被我婉言谢绝：“车子不要来，车子来了，我就不自由了。要去，我自己走路去。”有一次，杭州市政协在富阳县召开纪念孙中山诞生120周年活动。我本不想去，但事隔一天，我又想去。车子没有了，怎么办？便到公共汽车站，买了一张没有座位的站票，赶到富阳县城。在富阳开会的短短几天时间里，我也不忘爬山活动。天蒙蒙亮，就起床登上了依山傍水的鸪山。还有一次，在开会期间，我瞒着会务组同志到住处附近爬山。不小心脚跌伤了，怕领导知道挨批，只得悄悄地一个人回到了杭州。

我在爬山时，身上背的一只小挎包里，总离不开两件东西：闹钟和笔记本。开始，家里人谁也不明白，我为什么要带这些东西？在一次与同事的交谈中，我才透露了自己的秘密：

“象我这样大的年纪了，跌倒了随时都会起不来。闹钟能证明跌倒的准确时间；笔记本上写着我的家庭住址，可以让家里人知道。”说得大家哈哈大笑起来。

前几年，杭州市有关部门对我落实了政策，几个孩子也先后从外地调到杭州，我从心里感激，但我不喜欢与子女们住在一起，至今独自居住。这样一个人生活自由自在，想吃什么就做什么，想什么时候回来就什么时候回来。也不会因家庭琐事带来烦恼。

我现在无忧无虑，并不是说一辈子都没有碰到过悲伤忧愁的事。而是善于把心中不愉快的事及时“排泄”掉，始终保持健康的身心。就在晚年，我也碰到了许多伤心的事。“文革”期间，我最疼爱的一個女儿，由于我“复杂社会关系”，在金华被一派群众组织迫害致死。消息传来，我几乎昏倒。尽管如此，但感情的波澜很快平静下来。前年，我老伴去成都看望女儿，不料突然得病去世。去不去成都向老伴遗体作最后诀别？子女们极力反对，100岁的老人，能经得起这样的打击吗？但我执意要去，我对他们说：“人生谁都会走完最后一步的。我会照顾自己的。”后来，我还是到成都办完了妻子的丧事，平安无事地回到杭州。现在，我已克服了老伴去世带来的孤独感，仍然按照自己的习惯生活：爬山、品茶、谈笑风生。

（林妙春整理）

从小坚持劳动，至今身板结实

周王氏

我叫周王氏，家住江苏省泰州市通姜居委会，光绪十四年（1888）农历五月生，现年整100岁。丈夫1959年病故，活了74岁。我们生了三男四女，老大现在75岁，最小的儿子也57岁了。现在全家连玄孙在内已近100人了，别人夸我是五代同堂，福寿双全。其实五代是实，同堂可谈不上，哪来那么多的房子住在一起呀？儿子、女儿成家的成家，出嫁的出嫁，我是各家轮流去住。儿女们虽说都很孝顺，在哪家常住都可以，但我在一个地方住腻了，就想挪动挪动。

我的娘家原在泰县白马农村，家里种有五亩水田。我从小就帮助父母下地干活。农忙时，白天黑夜连轴转，好在我身板结实，苦点累点，都能挺住。时间长了，栽秧割麦、踏车（水车）扬场，样样在行。记得当姑娘时，我插秧又快又直，好多姐妹、嫂子们都赶不上我。我还是养猪的能手，田里的野猪草我都识得，一挑就是一大筐，加点米糠麸皮，按时按顿地喂，猪养得屁股都发了方，村里人都羡慕我哩！那辰光，生活清苦，我从不挑食，不管是稀粥菜饭，还是咸菜萝卜，有油没油，我总要填饱肚子，而且一顿不空。

20岁，我嫁到泰州，丈夫是个瓦匠。后来儿子们长大了跟他老子学徒，也当了瓦匠。听人家说，“穷瓦匠，富木匠”，孙子辈就改行做了木匠。其实，富倒不曾富起来，家里倒是行当全了，哪家砌房子，我们家能全包了。老伴与儿孙们干的都

是重活，一日四餐，两千一稀加补一顿中茶，除有的主家谈定供给之外，通常都是我一个人烧煮。直到儿子们分家后，我还是轮着到各家去帮厨。老伴去世后，我向儿女家走得更勤了。我特别喜欢到家住农村的儿孙那里去住，因为乡下空气好，一到春夏，麦花、稻花、菜花、野花，一闻心肺都象洗过似的，清爽透了。那里的水也比城里的甜，粮食蔬菜瓜果都是时新货，新鲜爽口。白天端着饭碗可以走东家串西家，边吃边拉呱，感情上就贴近了。晚上睡得早，不象城里吵人，我一去就不想走了。我80岁时因患皮肤病，要采田里的野菊花烧水洗身子，从此每年从春末住到秋后才会回城，直到98岁时都是这样。在乡下，我常下地摘黄豆、扯猪草、烧饭做菜，直到前年，孩子们才不肯让我做。现在，我还喜欢到处走走，活动活动身子，一气能拄着拐杖走三、四里路，今年选民投票，我还是自己去的哩！

现在，我一天吃近一斤饭，天不亮肚子就感到饿了，要吃东西。现在年纪老了，蔬菜中喜爱吃青菜，荤菜最愿吃鸡蛋。前两年一顿能吃两个狮子头，今年只能吃一个了。平时，家里烧鱼，都要特意为我烧点白汤的。白汤鱼肉嫩、汤浓，口味鲜，能下饭。菜里，我还喜欢放点荤油。因为儿女们都是一日三餐定时的，我可是一顿等不到一顿，吃点荤可以抗抗饿。

我年轻时就很爱干净，现在还是衣服被褥常洗常晒，夏天天天洗澡，冬天一个星期洗一次，霉变食品从不沾口。我爱干净还因为我特别喜爱孩子，怕他们嫌我脏不跟我睡。有时，孩子们跟我睡惯了，想跟妈妈亲热亲热，我就买点好吃的骗他们，或是乱编些故事哄他们，哈哈，孩子们真是有奶就是娘，跟得我团团转，我乐得和他们开开心心。

我这个人很少生闲气，遇到为难的事也担得住，放得下，

从不鸡肚猴肠，唉声叹气。人家取笑说：“周老奶奶的肚子——橡皮的。”我心想：我原是个乡下人，“田鸡翻筋斗”——白大肚子（意即一字不识），嫁个丈夫，不嫌弃我，知冷知热，人又本分，老实厚道，家都交给我当。而当家人需要有度量，对内要宽厚，对外要和气。对亲戚、朋友、邻居可不能小气。人家有难事找你，是看得起你，应该热情帮助。这样，我家有困难，也就好向人家开口了。再说，我们一家是吃百家饭的（瓦木匠给各家干活），与人打交道，哪能任自己的性子来呢？万事忍为先，遇难自化解，何必烦恼伤神，负气伤身，时间长了，我就悟出了这个道理，成了“橡皮肚子”。由于人缘好，去年我过99岁生日，亲朋、邻居、乡亲来了不下100人。为我添寿，家里买了百十只长寿碗，不知怎么搞的，最后都不见了。后来人家告诉我，都是被客人明里暗里有意“偷”走的，说是让他们的孩子也借借我的光，将来长命百岁。哈哈，我这个老废物，想不到还有这么大的用处呢！

（倪裕宏 朱行义整理）

不断锻炼视力，百岁穿针引线

何尚仁

我叫何尚仁，汉族，甘肃人，现孑然一身，闲居乌鲁木齐，今年107岁。虽说我年已过百，但耳不聋，眼不花，头脑清楚，能换煤气包，买菜，做饭，洗衣服，自理个人生活。不少人对我如此健康赞叹不已。然而最受大家称道的还是我那双炯炯有神的眼睛。最近三位记者为了考察我的视力，要我作穿针引线表演。拿起针和线，在三秒钟之内，我就把线穿在针上，立即引起一片喝彩声。其实，穿针引线对我来说毫不费力。在我101岁那年，因骨折住医院时，两个20多岁的女护士主动要求和我进行穿针引线比赛。结果我以最快速度穿上线，在三人中夺魁。前几天，又有一位记者到我家采访，她隔着玻璃问我150米以外的一幢楼房的阳台上放的是什么东西。我脱口而出：“五楼阳台上四个花盆，四楼阳台上七个花盆。”她开始半信半疑，走到那幢楼前一数，花盆数字与我说的完全相符。我的视力的确不错。我在雅玛里克山下可以清楚地看到（约一公里远）山顶上的人影，甚至可以说出他们穿的衣服的颜色。现在我每天还坚持写蝇头小楷和看书看报各一小时，不用戴眼镜，眼睛也无任何不适之感。

树有根，水有源，我之所以有一对“火眼金睛”，是由一定因素形成的。

我出身于百岁世家。大祖父活到129岁，祖父活到127岁，父亲103岁那年因为意外事故去世。现在我的几个兄弟也都健在。

大哥何尚智现年112岁，三弟何尚志105岁，四弟何尚禄今年也102岁了。从祖父、父亲直到我们这一代都是百岁之后，仍然老而不衰，视力过人。我的身体健康，视力超众，遗传是不可忽视的一个原因。

另外，我十分注意锻炼视力。我20多岁在冯玉祥的部队里当兵时，每天正午要躺在地上，进行一小时的直视太阳的视力锻炼，稍有偷懒，就被拳打脚踢，受到严厉的惩罚。久而久之，在太阳光下瞄准打靶、作业、操练，眼不花，不落泪，视物清晰。半个多世纪以来，随着历史的演变，工作多次变更，但我直视太阳练视力，从未间断。再者，我长年坚持做眼保健操，并用淡盐水擦洗眼睛。七、八十年来，我的双眼从未充血和发炎，更未患任何眼疾。

我不仅眼睛好，而且身体的各器官都很正常。最近，乌鲁木齐几家大医院的医学权威，给我作了体格全面检查。他们的共同结论是，心、肺、脑、眼功能均为正常，未发现任何病变。如不发生意外，至少能活到150岁。说来别见笑，他们还认为我的生殖功能未衰，若与有生育能力的妇女结成良缘，还可望喜得贵子呢。

（郭俊英 于尧实整理）

常劳恒炼筋骨壮

谢运娇

我今年109岁，眼不矇，耳不聋，腰不弯，手不颤。前两年，每日清早起床，我喂鸡、洗痰盂，东转转西摸摸的找事做。儿媳不让我多干活，我就出门走走。有时一天上下楼梯十几次，还做踢腿、弯腰、甩手等运动。有时半夜醒来，觉得寂寞，便拉亮电灯，坐在蚊帐里头穿针补衣裳。这个“镜头”被摄影师拿走后，许多人登门探望我。他们要我念念“长寿经”，我无经可念、无道可谈，只好讲些做活计的事。

我生于广东宝安县，早年丧偶。自幼家境贫寒，漂泊南洋，在橡胶园打工。那里郁郁葱葱，空气新鲜，气候宜人。每天，天还没亮，我就钻进胶林割胶水，赶在太阳露脸时将胶水收完。吃过早餐，我又随工友一起到河边淘金，一天要提前做好多事情。为生计，我乐于多干活。起初感觉劳累不堪，慢慢干下去，每日保持大致均衡的劳动量，很快就适应了，一天两天不干活，反倒觉得难受。干活，要掌握度数。只能挑100斤的担子，就不好硬撑着多挑几十斤。还有，吃饱睡足很要紧。油少灯不亮，油干灯也熄。南洋那边天气炎热，做工出汗多，要喝很多水，直到现在，我还有多喝开水的习惯。不论春夏或秋冬，每天我都要喝三暖瓶开水。

解放后，儿子把我接到广州。那时，我已80多岁了，但并不觉得自己是个老人。家务事全由我包下来，三个孙子也是我一手带大的。当时，我们住的楼房还未安自来水管，每天几