

中国四十位
百岁以上老人的
长寿经验

周沙尘主编

赵素星谈长寿经验



中国四十位
百岁以上老人的
长寿经验

超寿星谈长寿经

周 沙 尘 主 编

朱 彬 吴仲华等撰写

湖南科学技术出版社

中国四十位百岁以上老人的长寿经验

超寿星谈长寿经

主 编：周沙尘

责任编辑：车 平

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1987年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8 插页：6 字数：181,000

印数：1—11,800

ISBN 7-5357-0139-6/R·23

统一书号：14204·183 定价：2.20元

湘目87—36

内 容 简 介

本书客观地介绍了四十位百岁老人的长寿经验,既对中老年人探索长寿有实际参考价值,又对研究老年学的学者们提供了许多延年益寿,抗衰老的信息,以及实有其事的资料。

这批超级寿星有的生活在城市,有的生活在农村,有的生活在山区,有的生活在草原,各有各的长寿经验,书中所写全是他们的实际。本书谨以他们的经验,奉献给社会上渴望长寿的中老年人,愿人人“尽其天年,度百岁乃去。”

写在前面的话

“人生不满百，常怀千岁忧”。渴望长寿之心，古人有之。当今渴望长寿者更有人在。因此，人们寄希望于打太极拳，练气功，吃滋补药，以及形形色色的养生养性之道。如弹琴、下棋、写字、作画，于是《长寿秘诀》一类的书刊也应运而生。“秘诀”既有古典的，也有现代的、引进的，真是五花八门，应有尽有。果真有什么“秘诀”可寻可从吗？我看未必如此简单！前人早已说过：“长寿师法出多门。”这才是大实话。试看，“闻鸡起舞”的健身术，就与“千金难买黎明睡”的养生法互相矛盾着。从岐伯提出“形与神俱，而尽其天年”的主张，直到今天还没有一种灵方妙术，使人一加效法，便能活得很久很久的。如果有，那么帝王们大概都会长生不老的。根据史籍统计：历代不乏短命皇帝不说，而且平均寿命也是不长的。应该说他们与同代人相比，生活和医疗等条件却是最好的。据统计，秦朝皇帝平均寿命为36.5岁；汉朝为37.1岁；晋朝、南北朝为37岁；隋、唐、五代为47.7岁；宋、元为46岁；明、清为46.5岁。这是因为影响人类寿命的因素很多，除了物质因素，还有社会因素。近年科学家认为人的免疫系统对长寿也起着相当重要的作用。所以，本书编写的宗旨，只从实际出发，客观地介绍40位百岁以上老人的生平经历，衣食住行，待人接物诸方面情况，如实写来，不事渲染，以供借鉴，其中虽称不上有什么“秘诀”，却提供了许多延年益寿、抗老防衰的信息。我们本着从百岁老人的实际中来，以他们的经验奉献给社会上的中老年人，希望大家都能

“尽其天年，度百岁乃去”（《素问》一书中语）。曹操征乌桓途中的诗句说得好：“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年。”一个人的寿命长短，并不是完全由自己来决定的，也要靠乐观精神和对生活的热爱，这样才能生活得长久些。诗中说的“养怡”，科学地解释，就是讲卫生、讲营养、讲运动，讲求心理上的健康。

18世纪的著名医生胡夫兰德在《人生延寿法》一书中说：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境：如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等。”这恰好是曹操之论的翻版。

美国名医雷学德·穆迪在所著《笑有益于血液——幽默与医疗的作用》一书里，也用大量事实阐明，“天性乐观，幽默和欢笑能治疗多种疾病。”我对长寿的见解，正如书法家柏涛先生为我写的条幅，就是“乐而康”三个字。

《庄子·盗跖》说，“人上寿百岁”。本书介绍的老寿星都享有上寿，所以题名为《超寿星谈长寿经》。为本书撰文的作者是各地的作家、编辑、记者们。他们不辞辛劳先后访问了几十位老寿星。这些寿星有城市的，也有农村的；有山区的，也有草原的。当我把约稿信寄给他们时，他们对这本书立意为中老年人以及研究老年学的学者们提供信息，都表示愿意大力支持。近年老人增长的速度大大快于人口增长的速度，世界如此，我国亦复如此。据1982年全国第三次人口普查统计，我国人口平均寿命已从解放前的35岁，猛增加到67.9岁。而且其中超过百岁的老寿星越来越多，共计有3765人。本书如实把其中的40位百岁以上老人的生活和健康情况，以及他们的长寿经验，介绍给我国大约8000万位老年人（公元1980年数据，约占世界老年人五分之一），是作者和编者的共同心愿。

我国是一个历史悠久的文明古国，百岁以上超级寿星，也居世界榜首。例如，武陵（湖南省境）开元寿“性僻而高”的慧昭禅师，生于北魏孝昌二年（公元526年），卒于唐元和十一年（公元816年），活了290岁（见《中国人名大辞典》）。西藏一位名叫李忠云（译音）的老寿翁，活了250岁。而在外国，据现有资料：日本曾有一位老寿翁，人们称为世界之冠的，也只活了242岁，比起我国的长寿者还少活了48岁。其他国家120岁以上的老寿翁也还有些。例如，苏联阿塞拜疆的最老寿星希拉利·穆斯利莫夫享年168岁。埃及伊斯马依里郊区有位名叫易卜拉欣·阿里·凯利来的老寿星，活到152岁还健康地生活着。非洲南部的津巴布韦有位老寿星，名叫厄塔姆·卡约拉约拉，公元1984年已经138岁，记忆力还不错，只是视力不如前。约旦有位妇女名叫哈拉夫·阿斯—苏别赫，活了160岁。挪威的约瑟夫·斯鲁林顿，公元1984年就已160岁。哥伦比亚的印第安人加维阿·配雷拉的终年为169岁。匈牙利的维洛·罗汶夫妇，创造了结婚生活147年的世界纪录，他俩分别活了172岁和164岁。这些世界上罕见的长寿人，谁也没有突破我国历史上的超级寿星的年限。可是，不公正的是“世界长寿冠军”这个雅号，却长期被英国180岁的弗姆卡·思多所占有，而我国290岁的高僧慧昭却不为人知。

今天，在占世界面积五分之一的我们伟大社会主义祖国的国土上，百岁以上寿星比比皆是。新疆维吾尔自治区就有865人之多。占我国百岁寿星的32.5%，因此，新疆被国际自然医学会光荣地列为全世界的第四个长寿区。新疆喀什地区的英吉沙县有一户“百岁之家”。这一家的两代人中有五位超级寿星，母亲活了110岁，大儿子活了135岁，老三活了103岁，老四活了101岁。公元1982年还健在的老二沙拉伊已活了135岁了。还有一位130岁的超级寿星，是新疆新和县塔力克乡农民库尔班亚

克。在我国广西壮族自治区巴马瑶族自治县也被列为长寿之乡。该县23万人口中，百岁以上的超级寿星有35人，90岁以上的寿星有244人，70~80岁的老人到处可见。《超寿星谈长寿经》一书，如果能满足中老年人对长寿之道的探索的愿望，并为世界正在兴起的老年学的研究者们提供一些资料和信息，本书编辑的目的，就圆满地完成了。在这里我们祝愿中老年人，不管男人，还是女人，人人乐享天年，人人幸福、健康、长寿！

周 沙 尘

1987年5月

目 次

(1)	国术大师吴图南	邱 锋
(7)	毕生学书 终成“墨佛”	叶 寒
(13)	老寿星戴文涛与好儿媳	朱 彬
(21)	历尽坎坷的寿星阎张氏	陈道毅
(31)	归侨寿星卢伍诸	邱 锋
(35)	敬老模范的妈妈	邱 锋
(39)	刚强的阎张氏	邱 锋
(43)	丧夫丧子的寿星陆臻	邱 锋
(47)	书坛“活神仙”苏局仙	朱 彬
(54)	棋王谢侠逊轶事	吴仲华
(62)	春申江畔福寿双星	吴仲华
(68)	“活动型”老人戴向华	吴仲华
(74)	百岁老人孙璇之歌	吴仲华
(80)	愿李姬七长寿更长寿	吴仲华
(86)	张书桥的“听其自然”	吴仲华
(93)	八旗后裔温赵氏	孙 毅
(100)	蒙古族最老的寿星白艮针	任思霖
(103)	深山不老翁舒均和	杨善清
(108)	上寿星寻颂玉的心愿	刘 政
(116)	三朝老人欧阳均一	王 俞
(121)	“神医”周大清长寿之道	吴 民

(128)	越活越年轻的专家陈照	王嘉祥
(134)	方安圃生活琐记	夏震霏
(141)	访辛亥老人傅希奕	朱菊芬
(147)	周春的和陆家庭	朱菊芬
(154)	记百岁侗医吴定元	张殿光 龙向超
(164)	维吾尔族寿星巴拉提	汪有富
(172)	黄山不老松余雷	胡立之
(179)	心地开阔的寿星刘周氏	沈祖润
(186)	百岁妈妈李长会	蒋志敏
(194)	曾连芳和她的癖好	何初树
(200)	哈尔滨第一寿星陆学武	忠 心
(208)	记百岁老石匠倪亮	良 辰
(214)	超寿星王少文一席谈	李 沉 徐 放
(220)	上寿星李凤泰的一生	方 里
(224)	访寿星张木元	刘德玉 侯文歌
(228)	善心的寿星赵刘氏	曾令林
(233)	回族奶奶马爱米乃	子 国 银 鑫
(240)	人老心不老的沈大梅	张瑞三
(246)	长白山下的寿星张殿卿	王志敏

写在前面的话

“人生不满百，常怀千岁忧”。渴望长寿之心，古人有之。当今渴望长寿者更有人在。因此，人们寄希望于打太极拳，练气功，吃滋补药，以及形形色色的养生养性之道。如弹琴、下棋、写字、作画，于是《长寿秘诀》一类的书刊也应运而生。“秘诀”既有古典的，也有现代的、引进的，真是五花八门，应有尽有。果真有什么“秘诀”可寻可从吗？我看未必如此简单！前人早已说过：“长寿师法出多门。”这才是大实话。试看，“闻鸡起舞”的健身术，就与“千金难买黎明睡”的养生法互相矛盾着。从岐伯提出“形与神俱，而尽其天年”的主张，直到今天还没有一种灵方妙术，使人一加效法，便能活得很久很久的。如果有，那么帝王们大概都会长生不老的。根据史籍统计：历代不乏短命皇帝不说，而且平均寿命也是不长的。应该说他们与同代人相比，生活和医疗等条件却是最好的。据统计，秦朝皇帝平均寿命为36.5岁；汉朝为37.1岁；晋朝、南北朝为37岁；隋、唐、五代为47.7岁；宋、元为46岁；明、清为46.5岁。这是因为影响人类寿命的因素很多，除了物质因素，还有社会因素。近年科学家认为人的免疫系统对长寿也起着相当重要的作用。所以，本书编写的宗旨，只从实际出发，客观地介绍40位百岁以上老人的生平经历，衣食住行，待人接物诸方面情况，如实写来，不事渲染，以供借鉴，其中虽称不上有什么“秘诀”，却提供了许多延年益寿、抗老防衰的信息。我们本着从百岁老人的实际中来，以他们的经验奉献给社会上的中老年人，希望大家都能

镜，便能把文字看清楚。交谈中应答如流，要不是老伴管的紧怕他太累，他可以滔滔不绝漫谈一两个小时。我端详着他，脸上没有皱纹，手不颤，思维敏捷，能背整段古诗古文。脸上看不到显著的老人斑，要不是那飘飘美髯，很象六十多岁的人。但一看墙上挂着的那面大红锦旗，上书

吴图南先生百岁志喜

武术之光

他是名不虚传的鹤发童颜的老寿星。

一般老年人都易掉牙。吴老的牙齿却很整齐。只是在大前年人家请他吃饭时，挟了一块带硬骨的鸡肉一时不留心，猛用力，把牙齿硌掉一颗。

吴老原名吴荣培，蒙古族人。生于清朝光绪九年（公元1883年）。他是一个大知识分子，毕业于北京大学（即原京师大学堂），历任过南开中学、黎平中学教员，北京郁文大学讲师，具有丰富的考古专业知识，尤擅长鉴定古陶瓷，曾赴国内古陶瓷产地作考察，发掘并搜集实物。后又历任上海中法国立工学院教授，国立体育专科学校教授、西安临时大学、西北联合大学、西北工学院、西北师范学院、法商学院等院校的总务长、讲师、教授，国立中央大学教授，北平医专教授，故宫博物院专门委员等职。他还担任过中华民国立法院立法委员。解放前，他的足迹便遍及大江南北，远至祖国西北边陲。

吴老年少时，患过先天性黄疸肝炎，脾气暴躁。父亲和祖父对他十分疼爱，多方求医求神均无效，幸得一位先生指点，劝他习武练功。吴老从九岁起练太极拳，至今九十余年，持之以恒，从不间断。即使在十年动乱中，他被赶到农村十年，生活

清苦，他也没有荒废。

1984年，他到武汉参加一次“国际太极拳表演观摩会”，因讲学和表演曾获得这次国际会议授予的金光闪闪的奖牌。吴老勤于教学和写作，先后出版过《国术概论》、《太极拳》、《太极刀》、《太极剑》等著作。称他为国术大师，是当之无愧的。经过长年的锻炼和生活磨练，吴老的脾气好多了，肝病也好了，几十年来身体很好，没有什么病，从不吃药，也不吃补品。性格温和，不动肝火，而且谈笑风生，交谈中常给我们讲些轶闻和笑话。

吴老的饮食有自己的特点。老伴说他每天离不开肉食。可能他是蒙古人，无论猪肉、牛肉、羊肉他都爱吃。吴老诙谐地插话：鸡肉、鱼肉我更喜欢，说得我们三人都笑了。老伴说他无肉不下饭，不肯吃蔬菜，有时为了吃肉，还和老伴拌几句嘴哩。

吴老自己说他从不忌口，烟、酒、茶样样都沾，他爱抽烟丝，爱喝酒，茅台、五粮液等名酒都能喝。茶水日夜不断。解放前他们生活漂泊不定，时而南、时而北，老伴说从来没吃过什么正经饭，吃得最多的是棒子面。

吴老的爱好非常广泛。年轻时吹拉弹唱都会，非常活跃，上台演过京戏。在家里，还会织毛线，自己织自己穿。老伴刘桂贞1921年毕业于南京中央大学艺术系，会画画，也会唱京戏。前年在北京文史馆的春节联欢会上，他们老俩口合唱了一段京剧，唱的有板有眼，嗓门真不错哟。

吴老夫妇相差十余岁。老伴15岁嫁给他的，虽是旧式婚姻，可相敬相爱，真是白头偕老，比外国的银婚、金婚更有意义。现在老伴是吴老的得力助手，既当厨师，又当秘书、警卫，一身数职。对于访问吴老的来访者卡得顶严，说不上三句话，她就不客气地打断谈话，尽管吴老爱见人爱谈话，谁也不容易见

上和深谈。当然为了保护百岁老人，人们能体谅他老伴的用心。

吴老的学识渊博。解放后，他担任北京市文物调查研究组和首都博物馆文物工作队的保管组长。因业余武术的功底和成就，被选为全国武术运动委员会委员，北京市武术运动协会副主席。那面大红锦旗就是北京市体委和市武术协会赠送给他的。

吴老是1964年退休的。但他退休不休，仍担任北京文史馆馆员，每周到单位去两次。他潜心研究养身长寿术，同时总结自己做文物工作的经验。他写了不少东西，有陶瓷和考古等四部专著，有武术史和太极拳之研究，有《生物电》和《群众心理学》，他治学严谨，这些著作尚未付梓，不肯轻易拿出来。

我问吴老为什么记忆力那么好。他说：凡国家大事、科学知识，我都感兴趣，都用脑子记住，凡是闲话和琐碎事，我从不动用脑子。……他对脑子的利用是有制约的。有人说，人脑好比个空房间，有用的东西放多了，没有用的东西就放不进去，以此评价吴老的脑子可谓恰如其份。

吴老身体好的原因，在于积极主动、持之以恒的锻炼。他说他打太极拳打了九十多年，娴熟自如，可以掌握自己内脏各器官，那儿不适，可以用锻炼来调节。此外，他的生活有规律。每天早、晚锻炼两次。吃完早点，出外散步，回来看书报材料，考虑工作，打电话，中午饭后睡觉，四点以后有人来就会客，晚上看电视，练完功后就睡觉。

就锻炼和长寿问题，吴老和我作过一次深谈。他胸有成竹，没有任何讲稿和提纲，侃侃而谈。那次他老伴没有干涉，我从容不迫地作了笔记，如实记录如下。

谈到长寿问题，吴老点燃烟斗，笑咪咪地说：“我研究长寿，不是为长寿而长寿，而是为了四化建设，为了‘适应环境’，”这四个字看来简单，做起来很难。人的身体是由小而壮，由壮

而衰，由衰而老，由老而死的，这种自然规律是不能改变的。但是，人们可以顺应自然程序，把中间的过程拉长，推迟人的衰老。

他说：“人要努力进取，光等待不成。孙武子说，善战者致人，而不致于人，又说，不战而屈人之兵，乃善之善者也。我本人是学医的，先学西医，后跟李子裕先生（清宫太医院院正，即院长）学中医，虽然我一生没做过医师，但做过北平医学教授。我经过各方面的探索体验，选择了太极拳。打太极拳不受场地限制，几尺之地，就可运用。太极拳的每一个姿势，由三方面所组成：一是骨骼，一是关节，一是肌肉，有了三个条件，才能构成姿势。姿势正确与否，关系到这项运动的成败。我做太极拳的每个动作，都请人拍了透视片，有四百多张。从透视片上看着每个姿势，是否符合解剖，符合生理，一个个校正动作，看骨骼、关节变化是否对人的生理有好处，检查肌肉的颞颥是否符合生理。比如，手的肱二头肌一收，胳膊抬起，那一边肌肉就放松；反过来，胳膊放下，肱二头肌就放松，那边的肌肉就收缩。上下两根肌（屈肌群和伸肌群）不能同时收。这就是科学化整理。

吴老强调：“古典医学著作中说，人体有股卫气，如果卫气坚固，可以抵御‘寒、暑、冷、热、燥、湿’六气。按照现代科学来说，人体皮肤外有等电离子层，外头还有生物电离子层，简称生物电。”吴老说到这里，还做个试验给我看。他叫我把手心对着他，他用气功，用手指点着我的手心。我们相距2米左右，他问我有什么感觉，我感到手心痒痒的，有点热乎乎的感觉，吴老说，“这就是生物电”。

吴老每天坚持早晚各练一次太极拳。他说：“练太极拳，要做到无形无象，全身透空，应物自然，尽性立命，最后一切外物

都不要，命才能活。如果有其他外物，就扰乱身心，就不能推迟衰老。古书上说，黄帝问养生学家广成子何道可以长生。广成子说，务静、务清，毋劳尔形，毋摇尔精，固其宅舍，守其命门，乃可长生。欧阳修也说过：‘有动乎中，必摇其精，而况思其力之所不及，忧其志之所不能’（见《秋声赋》）。此外还要节饮食，慎起居。加强锻炼，增强体质，陶冶性情，持之以恒，作到能内外兼修。

最后，吴老总结说：“我对长寿下的界说是：人到尽其天年的前一秒钟，仍然头脑清晰，四肢运动自如。对不对？请大家研究吧！我现在生活得很愉快，每天练功。练的时候，除去杂念，一心一意为健康长寿，为钻研科学，适应环境，以求竟存于现世，为祖国四化尽力。这是我们的最终目的。”

毕生学书 终成“墨佛”

叶 寒

《庄子·盗跖》中说，“人上寿者百岁，中寿八十，下寿六十。”北京有一户人家便具备着《庄子》书中的三种老人。而且三位老者个个多才多艺，上寿星就是参加过辛亥革命的孙墨佛。书法界尊称“南仙北佛”。南仙指上海文史馆馆员苏局仙，北佛即孙墨佛。他是中央文史馆馆员，中国书法家协会名誉理事。他的儿子孙天牧先生是国画家，以继承古典画派著称，也届中寿之年。孙家真可谓寿星满堂！

上寿星孙墨佛实足年龄是102岁。他生于清光绪十一年（公元1885年）。按照中国传统，年满99岁即可做百岁大寿。上寿老人按此习惯，于1982年题咏落款时，就自称“百岁初度”。因此，外界纷纷传说他已经享年105岁了。

墨佛老原籍山东省莱阳县学房镇西岗山村。幼年，父亲孙雨亭为他取名孙巍，字尧天。孙家家教很严，雨亭翁所订教子家训中有，“礼义廉耻，国之四维。四维不张，国乃灭亡”的话。这种爱国主义思想，自幼就置根在墨佛老的心灵深处了。墨佛老从青岛德国人办的“赫兰大学”毕业后，在孙中山先生的影响下，于1911年参加了辛亥革命，是早期同盟会会员，当时才26岁。尔后，墨佛老先后参加了登州举义、莱阳抗暴和讨袁斗争等主要革命活动。1921年受命出任大总统府参军。翌年6月中旬，广东军阀陈炯明阴谋策划武装叛乱，夺取政权。墨佛老在事发前到陈炯明的顾问家赴宴，酒酣耳热之际，那位顾问忘乎所以，郑重其事地请墨佛老为一位“最大的人物”写一副挽联。