

# 百岁人生

40位百岁老人的长寿之道

郭学军 著



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

# 百岁人生

40位百岁老人的长寿之道

郭学军 著



◎ 山东科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

百岁人生：40位百岁老人的长寿之道 / 郭学军著.  
—济南：山东科学技术出版社，2018.12

ISBN 978-7-5331-9716-2

I. ①百… II. ①郭… III. ①长寿—保健—基本知识  
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第297043号

## 百岁人生：40位百岁老人的长寿之道

BAISUI RENSHENG; 40 WEI BAISUI LAOREN DE CHANGSHOU ZHIDAO

责任编辑：王晋辉

装帧设计：李晨溪

---

**主管单位：**山东出版传媒股份有限公司

**出版者：**山东科学技术出版社

地址：济南市市中区英雄山路189号

邮编：250002 电话：(0531) 82098088

网址：[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件：[sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

**发 行 者：**山东科学技术出版社

地址：济南市市中区英雄山路189号

邮编：250002 电话：(0531) 82098071

**印 刷 者：**济南新先锋彩印有限公司

地址：济南市工业北路188-6号

邮编：250101 电话：(0531) 88615699

---

规格：大32开 (148mm × 210mm)

印张：7 字数：125千 印数：1~3000

版次：2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

定价：36.00元

# 序

2018年是中国改革开放40周年。

1978年12月18日召开的党的十一届三中全会，正式翻开新中国发展史上的崭新篇章。从此，中国全面开启了对内改革、对外开放的发展之路。正像习近平总书记所说：“改革开放是决定当代中国命运的关键一招，也是决定实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。”改革开放这一历史性创举，使得中国经济社会发生了翻天覆地的变化。国民生产总值从1978年3600多亿元跃升到2017年80多万亿元，增长了200多倍。GDP占世界经济比重从1978年的不足2%，增长到2016年的15%左右，稳居世界第二位。可以自豪地说，当今的中国已经成为一个名副其实的全球性经济大

国，成为世界第二大经济体、第一大货物贸易国、第一大外汇储备国。

40年改革开放的成果带来的变化，生动地体现在我们每个人的身边。想当年，大多数的民众吃不饱、吃不好，主食是粗粮和地瓜，常年难见一点儿肉食和鸡蛋；看现在，鸡鸭鱼肉，山珍海鲜，大多数老百姓想吃什么就可以吃什么。想当年，人们吃一次水果就像过节一样，难得有一次机会；看现在，无论哪个地方的居民，天南地北的各类新鲜水果，天天都可以方便地享用到。想当年，人们的穿着打扮，不仅色彩单调，品种稀少，而且拥有的数量也很少，许多人一身衣服要穿全年；看现在，五颜六色、各式各样的衣服琳琅满目，人们可以根据自己的需要，在不同的季节随意搭配。想当年，人们的平均寿命为68岁，“人生七十古来稀”，活到八十多岁就是难得的高龄了，百岁老人极为罕见；看现在，人们的平均寿命已经达到了76岁，百岁寿星可以说遍布各地，长寿之乡不断涌现。

本书作者郭学军同志，在山东省济南地区的几百位百岁老人中，随机选取了40位百岁寿星，对他们逐一入户走访，记录下这些老人的长寿故事。书中内容真实反映了这些老寿星的饮食起居和人生经历以及他们各自不同的长寿之道。这些老人身份各异，

但有一个共同的特点，就是年少时大都遭受过苦难。正因为有过苦难岁月的亲身经历，也正是得益于改革开放取得的经济成就，这些老人才拥有良好的生活条件，得以岁跨百年，成为百岁老寿星。他们都为自己赶上了中国特色社会主义新时代而感到无比幸福。感恩党和政府尊老惠老的好政策，感恩全社会对老年人尤其是高龄老人的关照厚爱，感恩40年的改革开放，是他们的共同心声。这40位百岁老人的长寿故事，从一个侧面反映了在中国共产党的坚强领导下，40年改革开放给中国人民的生活带来的惊天巨变，不失为改革开放40年辉煌成就的一个生动体现。

40年改革开放取得巨大成就，证明了一条颠扑不破的真理：只有社会主义才能救中国，只有改革开放才能发展中国、发展社会主义、发展马克思主义。经历过计划经济时代的人，经历过改革开放风雨的人，深知13亿人口的大国“能吃饱饭就不容易”，绝对不能“刚好了疮疤就忘了疼”，更不能“听风是雨瞎折腾”。坚持改革开放是人心所向，发展市场经济是大势所趋。改革开放是当代中国发展进步的必由之路，是实现中国梦的必由之路。当然，改革需要完善，市场经济需要走向成熟，关键在于怎么解决这些新矛盾、新问题，是靠全面深化改革去解决，还是动摇改革、否定改革、反对改革、走回头路。改革的目标是共同富裕毫

无疑义，但贫富差距的缩小要靠发展生产力来解决，不能人为地让富人变穷，造成新的“不患寡而患不均”。仇富情结无助于缩小贫富差距，不利于走向共同富裕。这并不是对贫富差距的太过宽容，而是改革实践给予我们的有益启迪。以建设中国特色社会主义为目标的改革，是一场具有深远意义的伟大探索。改革进程中产生的问题，只有靠进一步深化改革才能解决得好，而不是反对改革，走回头路。走回头路，没有出路。推进全面改革，方向不能改变，决心不能动摇，不能停步，更不能后退。不管遇到多大困难，只能按照习近平总书记的要求：逢山开路，遇水架桥，将改革进行到底。

继续深化改革，必须始终坚持以人民为中心。首先，要充分增强人民的获得感。就是从人民利益出发，谋划改革思路，制定改革举措。坚持一切改革，归根到底都是为了人民，是为了让老百姓过上好日子。要把是否促进经济社会发展，是否给人民群众带来实实在在的获得感，作为改革成效的评价标准，要以此作为全面深化改革的行动指南，作为一切工作的起点和归宿。不但注重效率，而且更加注重公平；不但把蛋糕做大，而且把蛋糕分好，以此凝聚改革的智慧和力量。其次，要充分体现人民的主体性。就是通过经济的、政治的、文化的等各种手段，千方百计调

动最广大人民群众参与改革的积极性、主动性、创造性。中国梦是国家的梦，民族的梦，也是每一个人的梦。只有每一个人都把人生理想汇入国家和民族的梦想之中，才能凝聚起实现中国梦的磅礴力量。

40年改革开放的成就归根到底是人民群众扎扎实实干出来的。不干，什么马克思主义也没有。看准了的事，就抓紧干，不迟疑，不犹豫，不拖泥带水。定下来的事，就坚决干，干到底，不管遇到什么困难，不回头，不后退，勇往直前，办法总比困难多。注重提高干事水平，不仅要干，而且要会干，不蛮干，干就干好。当前深化改革中一个很大的问题是规划方案好，真正落地难，原因就是有些干部私心太重，党性不强，不敢担当，作风不实。“当官不为民做主，不如回家种红薯”，封建官吏尚能如此，真正的共产党人就应该守一方水土，保一方平安，建一方文明，富一方百姓。新一轮改革开放任重而道远。说一千道一万，还得扑下身子真抓实干。要教育我们的干部，不管什么时候，在什么岗位上，都要有火热的激情、与时俱进的思维、敢作敢为的锐气。看准了的事，就毫不迟疑，说干就干，不能谨小慎微、唯唯诺诺。探索中出现点儿这样那样的不足，是正常的。要敢于承担责任，勇于克服不足，善于修正偏差，用顽强的毅力和充分的自



信心走好每一步。要正确处理创新与继承的关系。思想解放不是脱离实际乱想，改革创新不是一概否定过去，敢想敢干不是闭着眼睛蛮干，充满激情不是不管不顾。要学会审时度势，与时俱进。20多年前法规政策滞后，改革允许在一些方面率先突破。现在中国特色社会主义法律体系已经建立，改革就要于法有据，谋定而后动。

是为序。

Handwritten signature of Chen Guang in black ink.

2018年9月16日

# 目录

- 天天练字，一周能写5000个 / 1
- 和儿媳60多年没红过脸 / 10
- 不挑食，坚持早睡早起 / 15
- 能纫针，天天喝茶 / 20
- 乐于助人，从不求回报 / 24
- 生在清朝，爱吃山楂和肥肉 / 30
- 裹着小脚，思想却很时尚 / 34
- 全家长寿，母亲活过百岁 / 39
- 爱梳头，特别爱吃鸡蛋 / 44
- 有个九旬儿媳 / 49
- 爱喝酒，还一直抽烟 / 54
- 一口气步行四五百米 / 58
- 每天要喝一杯红葡萄酒 / 62

- 身手麻利，每天要走2千米 / 67
- 50年前的事记得清清楚楚 / 72
- 吃饭定时定量，多一口不吃 / 77
- 心胸豁达，坚持吃七成饱 / 83
- 他是老石匠，曾是个大力士 / 88
- 顿顿饭离不了稀粥 / 93
- 和老伴都是老寿星 / 98
- 不吃鸡鸭鱼肉，豆腐也不吃 / 103
- 坚持几十年，早上喝淡盐水 / 108
- 独自拉扯仨儿子，老来得福 / 115
- 爱劳动，几乎没有长过病 / 120
- 90岁，还穿针引线干家务 / 124
- 爱赶集，一顿能喝1两酒 / 128
- 九十三四岁，下地捡棉花 / 134
- 爱吃冰糖，一天也离不了 / 139
- 满口牙齿，一个也不缺 / 144
- 90岁时，每天绕山5千米 / 149
- 爱吃素，不吃肉，常去挖野菜 / 155
- 一小碗酒，喝不过瘾 / 160
- 最爱吃饼干，一天喝两壶茶水 / 165

处理家事特别“顾全大局” / 170

快百岁时，还拉碾子 / 175

每天要喝一碗鸡蛋水 / 180

胃口好，一天吃4个鸡蛋 / 184

饭量比一般年轻人还大 / 189

爱吃肥肉，早餐能吃俩鸡蛋 / 193

年轻时是个干活儿能手 / 197

山东百岁寿星，女性占了八成多 / 202

后 记 / 206

## 天天练字，一周能写5000个

在济南市历城区港沟街道芦南村，生活着一位百岁老寿星刘玉英。出生于1918年的刘老太太，2018年正好100岁了。她耳不聋，眼不花，不但日常生活能够自理，可以和人正常交流，而且能在自家小园子里种菜。爱吃水饺的她，一周还要自己包一回水饺，让家人分享。更让人惊叹的是，近几年，从小没有上过学的老太太又迷上



刘玉英老人现在还在缝鞋垫

了学文化练字，每天写字3个小时。老人写得最多的是“共产党万岁”“共产党好”等。用她自己的话说：“是共产党领导得好，我才能过上现在的好生活，才能活这么大的年纪！”

## 记忆力好：儿孙们的生日记得清清楚楚

2018年春节后的一天上午，笔者驱车来到刘玉英老人居住的芦南村小区。老人居住的是村里统一盖的楼房。她住在一楼，外面有块菜地。

“快进屋坐下。你们快倒水！”笔者刚到门口，没想到老人迎了出来。她一边招呼笔者进屋落座，一边让家里人给笔者倒水喝。满头银发、穿着整洁的老人，显得精神矍铄，没有一般百岁老人走路蹒跚的样子。笔者连忙给老人问好，请她先坐下。老人随后独自落座在客厅沙发上，并没有让人搀扶。

“你们想了解我啥事，我告诉你们。”还没等笔者提问，老人快人快语，就先询问。于是，笔者就把想了解她的经历和日常生活等情况告诉了老人。

“我小时候家里比较穷，没有上过学。从10岁起，我就跟着我妈做小买卖，和面卖馒头、磨豆腐，啥活儿都会干。”刘玉英老人笑着说。那时，家里的小买卖从年头忙到年尾，根本没有闲下来的时候，自己干烦了，就趁大人不注意的时候跑出去玩玩。

老人说，在她20多岁的时候，家里在附近街上开了个酒坊，卖烧酒，丈夫忙不过来，她当掌柜的。由于不识字，不会记账，

她就把白天的账记在心里，回家再找人拢账。这样下来，倒把记忆力练出来了。

“我妈脑子就是清楚。到现在，哪个儿女哪一天出生的，哪个孙子孙女哪天出生的，甚至出生当天的天气，当天发生什么事，她都记得清清楚楚。”老人的三儿子贾协平在一旁补充说。到现在老人生活自理，耳不聋，眼不花，记忆力依然很好。

### **坚持锻炼：每天要磕头500个，还自创“干洗脸”**

---

“我妈爱锻炼，摸索出了一套自己的锻炼法，就是‘磕头拜四方’。早上朝东磕，中午朝南磕，下午朝西磕，晚上朝北磕。”老人的小儿子贾虎平介绍说，老人磕头，一口气连续磕100个。原来一天磕900个。现在年纪大了，逐步减少了次数，但每天不低于500个。这种独特的锻炼方式已坚持三四十年了。

“我每天早上起来就做‘干洗脸’，就是用手揉搓脸面和眉头，还揉肚子，每次揉100下。”刘玉英老人接过话茬，一边给笔者示范一边介绍。早上起来，她先伸伸腿，揉搓关节，然后就做干洗脸，揉肚子，一遍下来要半个多小时。等吃完早饭，先打开收音机，听一些保健知识，感觉不错的养生办法就跟着练，然后开始练字，天天如此。老人还有一个活动方式，用从

小学会的推拿手艺为邻居们做推拿，一分钱也不收，无形中锻炼了身体。

“我从小跟俺爹学过推拿。本村的小孩崴了脚，摔伤了胳膊什么的，都来找我。”刘玉英老人说。她一共生养了5个儿子，两个闺女。孩子小时候，鞋子和衣服都是她来做，白天忙完农活儿，晚上纺线织布到深夜，还要纳鞋底。到现在，她还坚持纳鞋底。“你看看，我的两个大拇指都变形了，再也回不去了！”老人说着伸出两手。只见她的手掌很是宽大，两个拇指弯曲几乎90度。



刘玉英老人年轻时给孩子们纳鞋底把两个拇指都累弯了

说完，老人从卧室里拿出几双鞋垫，要送给笔者。只见鞋垫上的针眼密密麻麻，排列有序。因感于老人的劳动艰辛，笔者婉言谢绝。不料，老人突然大声冒出一句：“是嫌我纳得不好吗？”“很好！您老做的鞋垫很好！”为了不让老人扫兴，笔者满怀感激，接过老人精心纳制的鞋垫。



## 家庭和睦：遇到事都是怨自己，从不怨别人

问起家庭情况，刘玉英老人介绍说，她现在住的地方是村里分给她的一套楼房，没有去儿女家住。在7个子女中，大女儿排行老大，今年80岁了。

“遇到矛盾，我都是怨自己，从不怨别人。”问起和儿媳们相处的秘诀，老人笑着说，“我从没有说过哪一个儿媳的不是，儿媳们都很孝敬我。”

“家庭大了，人多事多，要说家里没一点儿矛盾不可能，天下也没有这样的家庭。只是我妈遇到事，看得明白想得开，不过多放在心上，这样，矛盾就慢慢自行消化了。”小儿子贾虎平笑着说。尽管老人嘴上说自己岁数大了，家里的事啥也不操心了，其实，有些事情她还是要管的，大家尽可能地顺着她。

“都说一辈子不管两辈子的事，她连三辈子的事都管。”贾虎平说。他二哥患病十来年，老人也管，当时住在一起，每天亲自做饭、喂饭。二哥去世后，二哥的小儿子，也是老人最小的孙子，订婚、结婚的每个细节，老太太都要亲自过问。现在，这个孙子也有了一个两岁的儿子了。老人经常和孙辈聚在一块儿吃饭玩耍，享受天伦之乐。老人直系子孙有60多口人了，已经有5代了，团结和睦。