

TO BE A HUNDRED YEARS OLD ISN'T A DREAM



人生百歲不是夢

刘岱岳
余传隆 主编

中国医药科技出版社

人生百岁不是梦

(百岁寿星与专家谈健康长寿)

TO BE A HUNDRED YEARS OLD ISN'T A DREAM

(The centenarians and specialists speak about health and longevity)

刘岱岳 余传隆 主编

Chief Editor Liu Daiyue Yu Chuanlong

中国医药科技出版社

China Medico-Pharmaceutical Science & Technology Publishing House

A Generous Gift, A New Book
TO BE A HUNDRED YEARS OLD ISN'T A DREAM
Is Published For 1999, The Internatinal Year of Older Persons
A Brief Introduction

In order to celebrate 1999, the International Year of Older Persons, an editorial Committee, consisting of such geriatric experts as Liu Daiyue, Yu Chuanlong, Cheng Yong and so on, geriatric professors, ageing workers as well as journalists, is organized to compile this book, upon the energetic support of China National Committee on Ageing(CNCA). On the title papers are the inscriptions written by several state leaders, the prefaces written by professor Zhang Wenfan, President of CNCA, professor Wu Cangping, president of Gerontological Society of China(GSC), and Chen Keji, an academician of the Academy of Science of China. Also there are the paintings and calligraphies in a number of centenarians own handwriting. The title, preface and contents of this book are in both Chinese and English.

Part I Establish a Society for All Ages: Integration, Participation and Care.

Selections of speech made by Koffi Annan, General Secretary of UN, as well as the speeches made by our state leaders, as the beacon for our ageing cause.

Part II An Investigation and General Introduction to Centenarians. Terse and Concise selections of the Investigation and analysis of centenarians in a number of provinces and cities of our country, as well as a probe into the reasons for longevity.

Part III Various opinions from experts about the Secret of Health and Longevity. Selection of articles on the secret of health and longevity, which expound the hows and whys of health and longevity from various points of view in an integration of theory with practice.

Part IV A Brief Introduction to Certain Centenarians. Records and reports based on interviews with 200 centenarians, including 100-year-old couples, 100-year-old brothers and 100-year-old sisters with color photos, genuine and belie vable.

Part V A Call for the Whole Society: Care for Senior Citizens. Selection of records and articles on integration, participation and care, which set examples to develop and encourage the traditional virtue.

Part VI A Collection of Health Care Products for the Middle-aged and Aged. Introduction to a number of fine health care products suitable for the middle-aged and aged, as a contribution to the society.

This book is an advanced popular science book with 700,000 Chinese characters. It has both paper-back version and hard-back version and published by China Medico-Pharmaceutical Science & Technology Publishing House during the year 1999.

The content of this book is rich, the viewpoints are original, the important points are highlighted, the photos are clear and the binding and layout is exquisite. Science-oriented and reading-oriented, it is the first of its kind and can serve as the literary documents for those engaged in ageing studies, as the birthday present for seniors, and as the reference book for people in all walks of life.

顾 问 吴阶平 彭珮云 万国权 多吉才让 钱信忠
张文范 郑筱萸 邬沧萍 陈可冀 郑 集
许俊千 于国厚 黄泰康 郭义友 项光仁
李进先 沈振新 苏元忠

主 编 刘岱岳 余传隆

副主编 程 勇 刘鹊华

编 委 (以姓氏笔划为序)

田清涑 申群英 宁林夫 卢伟成 刘汴生
刘岱岳 刘润芝 刘中申 刘鹊华 朱志明
吕维善 李春生 李电东 余传隆 杨 焜
杜晓红 周文泉 周运清 郑志学 张宗玉
张崇理 张天望 赵保路 郭厚良 郭远发
徐 勤 黄可泰 梅慧生 曾尔亢 曾昭炜
傅文庆 傅仁杰 程 勇 童坦君 藏伟洋

特约编委 (以姓氏笔划为序)

马利中 王建楷 王照奎 王继平 王天恩
王成应 王书平 王金育 方贤安 白恩良
牟新渝 朱亚夫 刘利光 刘宗福 刘聿德
刘玉民 刘振旗 孙续生 初晓妹 张丽珠
张冀闽 张道学 陆 盾 应启龙 严明荣
陈东云 陈业新 陈兴元 何一东 邢志斌
周冬霖 周维海 杨 毅 杨铁生 罗乐宣
邵爱云 施水泉 原 野 赵玉民 郑莘如
高世忠 高孟美 顾 慧 郭建国 郭德全
崔 健 曹 万 渠 崎 程上哲 程宝燕
彭银祥 谢玉成 曾汉扬 景志怀 蔡 谦

序 1

《人生百岁不是梦》一书，终于在国际老年人年期间隆重面世了。这是国内几十位专家学者和老龄工作者、以及广大作者、集体献给国际老年人年的一份厚礼。

健康长寿是人们的良好愿望。随着人民生活水平的不断提高，随着我国老年人口的迅速增多和人口老龄化社会的到来，人们会更更多地关注健康长寿，想到养生保健。健康长寿将会越来越成为人们普遍关心的社会问题，社会要求探索出使人们保持身心健康和延年益寿的有效途径和方法。

《人生百岁不是梦》这本书以国际老年人年的“建立不分年龄、人人共享的社会”这一主题为宗旨，选载全国和部分省市的百岁老人调查报告，汇集了专家学者论述分析健康长寿之道的文章，并以记实的方式采写了几百位目前健在的百岁老寿星的生活、环境、习惯、爱好、待人处事、修身养性以及所作的贡献等等，将这些百岁老人的健康长寿之道呈现在读者面前。这是一本融科学性、实用性及可读性为一体的高级科普读物，它能满足人们向往健康长寿的社会需求，告诉人们百岁老人健康长寿的经验。这些经验既有共性的认识，也有个性的体会，值得借鉴和吸取。

现代的科学告诉我们，人类寿命的长短、衰老的快慢，是多种因素造成，有遗传的因素，有环境的因素，有生活方式、饮食结构等因素。而除遗传因素外的其他因素在很大程度上是人类可以自己掌握的。众多百岁寿星养生保健的实践经验有助于健康长寿，每个人面前都有一条通往健康长寿的路。有位哲人说：“人活不到一百岁全是自己的过错”。这就是说，健康长寿要自己去探索和去实践，要靠自己长时间的持之以恒的努力。健康长寿是有规律可循的。

人类已进入长寿时代，这是经济发展、科技进步、社会安定、文明昌盛的体现，它涉及到社会生活的各个方面。我们要使越来越多的老年群体健康长寿，实现健康老龄化，需要作多方面的工作。社会应该为广大的老年人创造健康的生活环境，使老年人有参与家庭和社会的机会。我们提倡健康正确的生活方式，开展适合老年人心理、生理需要的丰富多样的文体活动，提高老年人的身体素质；广泛地开展为老年人服务的社会活动，为老年人提供丰富的安全、舒适、方便的消费产品；净化社会风气、营造老少共融、代际和谐的良好风尚，使老年人心情舒畅。老年人自身应该树立正确的老年观，克服失落感、寂寞感，既要生理上的健康长寿，更要心理上的健康长寿。老年人作为社会的一员，要自尊、自强、自立，以自己的丰富经验和技能积极参与社会发展，从事各项有益的社会劳动，为社会发展继续作出贡献。

《人生百岁不是梦》这本书具有历史意义和珍藏价值，是中老年人的良师益友，也是青年人馈赠祖父母、父母以及亲友的好礼物。我相信读者能从中得到启迪和帮助，故欣然作序。

中国老龄协会会长、国际老龄协会理事 张文范

1999年5月20日于北京

序 2

“人生百岁不是梦”这一命题是本书主编和编委经过深思熟虑后而提出的。这一命题，乍看起来有一种文学浪漫主义的色彩，但它反映的是当代的一种现实的可能性。这一命题定位作为一部高级科普读物，从人口统计学、老年学和哲学上来认识人类寿命都有积极意义，值得人们思考。

如果这一命题在二三十年代提出，会被认为是“痴人说梦”或“白日做梦”，说不定会被冠以“反科学”或“伪科学”的帽子。在人类历史上，寿命就像“短跑冲刺”一样，很短暂就了结终生。所以居于上层统治地位的王公贵族、豪门富户，都把长命百岁作为颂辞，对长寿梦寐以求，追求长生不老药物和甘泉，在中外历史上俯拾皆是。至于终日胼手胝足不得温饱的广大劳动人民简直是一种“梦想”。在人类历史上确实有人长命百岁，但屈指可数，其中有真有假，有传奇的、也有历史可考的。对已经活到百岁的人瑞来说，“人生百岁不是梦”是一种现实。但是对绝大多数人来说，长期以来人生百岁确实是一个梦。因为人类出现以来直到工业革命初期，平均寿命还没有超过40岁。就是到本世纪初，欧洲最发达的几国和北美最发达的麻省（massachusetts）平均寿命才达到50.5岁，美国平均也只有47岁^①。就是到1955年，全球进入“70岁俱乐部”的国家也只有瑞典、挪威、丹麦、冰岛和荷兰这5个人口不多的国家。那时候谈人生百岁仍然是个梦。

今天，人类寿命的形势同二三十年前已迥然不同，能进入“70岁俱乐部”的国家已有90多个，我国也跻身其中。美国90年代的人口研究材料已经证明，如果按1988年出生的人口预测，十分之一的人能活到90岁^②。虽然，90岁同百岁之间只是一步之遥，但能够存活到100岁者肯定会有所增加，而且随着高龄死亡率进一步下降，这种可能性更大。在世界卫生组织1998年一份研究报告中，对于人类寿命有这样的预测：现在出生的人口（当然指的是发达地区）有相当一部分人能看到22世纪的曙光。这个表述和“人生百岁不是梦”这一命题，可以说是不谋而合。

长期以来，在人口统计学家的视野里，人生百岁是不具有统计意义的，在人口预测中也不可能预测百岁老人。因为科学的人口预测建立在可靠的分年龄死亡率的基础上，以推算出各年龄人口的死亡概率和生存（或存活）概率为前提，但百岁老人的存活率太低，都是以万分之几，甚至十万分、百万分之几来衡量，在人口统计学认为预测没有把握，都略而不计。在二三十年前，国际上最权威的人口统计学家寇尔（Ansley Coale）（曾任第十九届国际人口学会会长）对人口普查，甚至对点查出来的百岁老人也持怀疑态度，认为大多出于年龄记忆错误或不是按实足年龄来计算之误等等。时至今日，百岁

^① 联合国《全世界人口发展趋势的决定性因素及其后果》1973年“死亡率”一章。

^② 美国人口普查局《An Aging World II》1993年 第29页。

老人在全世界的存在已是客观的事实，不过都是人口的十万分之几，甚至是百万分之几。但“星星之火，可以燎原”。目前存活的百岁老人少，是因为高龄人口的基数小，如果高龄人群的人数和比例激增，高龄人群死亡率进一步下降，百岁老人的存活率就会有很大的增加。这种前景在发达国家和地区已经显现出来。美国国立老龄化研究所和美国普查局预测：许多发达国家到2025年，75岁及以上人口在全部人口中都在10%以上，很多能高达12%以上，最高的日本可达到14.9%^①。有的国家甚至80岁以上的人口占到全部人口的10%（如法国）。在这种情况下，研究人生百岁的存活概率就具有一定的人口统计学意义了。我国1982年和1990年人口普查时，点清出的百岁老人还属于百万分之几的等级，但我国高龄老人人口增长是人类增长的5倍，是老年人口的1.6倍，因此我国百岁老人增长的前景是相当乐观的。

本书总结百岁老人健康长寿的主旨，不在于追求个别百岁老人长寿的吉尼斯纪录，而更重要的是着眼于愈来愈多的老年群体的健康长寿，这样，将有更多的高龄老人进入百岁老人行列，并将比以前更加健康，这是具有重要意义的。为此，首先要提高全民族的健康素质，使绝大多数人都能以健康状态步入老年期，这是健康老龄化的前提。

人类进入老年期的卫生保健同婴幼儿、青少年保健不同，前者的重点是预防各种慢性病、延缓衰老和抗衰老，后者的重点是同由于细菌、病毒和寄生虫引发的各种传染病作斗争。随着人的年龄增长，人的肌体、器官、组织会老化（衰老），这是不以人们意志为转移的客观规律，长生不老是不可可能的。但衰老的进程，在人与人之间大不一样，主要在于正常的衰老（normal ageing）同生理和心理上以及病理性的衰老的差别。而后者大大加快衰老的过程。这是健康老龄化所必须避免的。

“人生百岁不是梦”似乎很神秘，实际上也是有规律可循的。在唯物主义者看来，人的健康、寿命、衰老是可以认识的，现在已有很多新的认识，但远未达到完全认识，认识总是由相对真理接近绝对真理。现在人们已经认识到，人类寿命的长短、衰老的快慢，既取决于遗传因素，也取决于环境因素。就是遗传因素也是可以认识的，人类对它也不是完全无能为力的；而环境因素，在很大程度上，人类可以自己掌握自己的命运。许多养生保健的实践经验已被证明有助于健康长寿，诸如对疾病预防重于治疗，有病要早发现、早治疗，适当的健身运动和劳作，积极思维并保持良好的心理素质，生活起居有序、保持良好的生活方式，注意饮食营养和环境卫生等等。所有这些都是科学真理，但远非真理的全部，因为生命科学是极其复杂深奥的，人类个体之间差异是极大的，因此，许多科学研究和科学实验提出的理论或假说，都要经过人类个体实践的检验才能证明它的科学性和适用程度。

现在人类进入到长寿时代，生命已不再是短跑的冲刺，而是像马拉松式赛跑。参加马拉松的人需要有坚强的意志，需要在科学的指导下锻炼，需要有良好的物质和精神准备，而且这种准备最好能在人生的早期就开始，并建立起一整套马拉松运动员的科学生活方式。这样，参加马拉松赛跑的运动员的大多数都能胜利跑完全程，而不致于中途掉队。有理由相信，经过几代人的努力，人生百岁的梦想将成为人类的理想。

① 《Global Aging into the 21st Century》

本书提出的百岁老人调查和概述，专家纵论健康长寿之道和百岁寿星的纪实报道等，都是把健康长寿的实践作理论的升华，从而给人们以启迪，这是具有时代特色的。因此，本书能激发老中青各代人在战略上树立争取健康长寿的信心，帮助大家在战术上重视实践养生保健、延缓衰老、防治疾病，从而达到延年益寿。相信本书能为人类的马拉松赛跑，能为实现人生百岁作出应有的贡献，故欣然作序。

中国人民大学教授、博士生导师，中国老年学学会会长，中国人口学学会副会长 邬沧萍
1999年5月1日于北京

序 3

武汉大学刘岱岳教授等主编的《人生百岁不是梦》一书，是一部激励人们为争取寿臻百岁的、积极的、具有活力的、融科学性 with 可读性于一体的、很好的著作。本书从联合国关于爱护老年人而提出的“建立不分年龄、人人共享的社会”的宗旨出发，列举了我国各省、市百岁老人的现实情况及其长寿因素分析，以及从心理到躯体的心身健康的需求角度出发，组织国内老年学工作者、老年医学工作者共同分析健康长寿之道，集体编撰完成，长达 70 万字，是一项十分有意义的工作。

人类的预期寿命已经有了较大的增长。我曾到日本的北海道等地的一些长寿村考察，90 岁以上长寿老人，多的可达 1%，百岁老人，有的竟达 5~10/10 万人。欧美一些地区也有可达 3~5 人/10 万人的。我国除少数地区百岁老人较易见到外，一般地说，百岁老人还是较少的。《黄帝内经·上古天真论》中曾论述到，若能很好注意保健，可以“度百岁乃去”，说明争取活到一百岁左右是符合古代和当代老年学科学家的认识的，是完全有可能实现的。

人的寿命和遗传因素有关，但也和环境因素、社会因素以及就医条件和个人心理因素等综合因素有关。人们应当在克服增龄性疾病困扰的同时，积极推迟致命性衰老 (fatal declines) 时刻的到来，做到延年益寿，为社会多作贡献。

本书内容，真实可信，图文并茂，作为庆祝 1999 年国际老年人年的礼物，是具有时代意义的。本书的出版，相信会对大家在观念和思考方法上有所启迪和促进，在养生保健和延年益寿方面有所帮助和提高，以增强人争百岁的信心。谨以此序，祝贺本书的出版。

中国中西医结合学会会长、中国科学院院士、中华医学会老年医学委员会主任委员

陈可冀

1999 年 5 月 1 日于北京

前言

当我读到联合国科菲·安南秘书长 1998 年在国际老年人年启动仪式上的讲话，宣布 21 世纪为人类的长寿时代，其主题是：要建立不分年龄，人人共享的社会，并指出：我们正面临着一场无声的革命。我很有感触，在这新时代到来之际，我将贡献什么呢？想到我可以主编一本有价值的书奉献给国际老年人年。在构思策划和组织稿件过程中，我得到出版社余传隆教授、中国老龄协会程勇主任、湖北省老龄委郭义友主任等许多专家、教授，和各省、直辖市、自治区老龄委领导同志，以及广大作者的大力支持。

为什么本书取名《人生百岁不是梦》呢？我们怎样迎接长寿新时代呢？是经过反复思考的。长寿时代的一个重要特征，就是百岁老人的大量涌现，而百岁老人又有庞大的后备队伍（高龄老人），老年人的人口构成好比金字塔。过去那种“人生七十古来稀”、“人生由来不过百”、“世上难逢百岁人”的时代已经一去不复返了，现在，已从过去的个别人长寿发展到群体长寿，在太平盛世的今天，提出人生百岁不是梦，不是毫无边际的夸张，而是最恰当的时机，最响亮的口号。

查阅历史资料和地方志，在我国历史上有不少人活到百岁以上的例子。据《史记·五帝本纪》称，皇帝在位百年而崩，享年 111 岁，在五帝中活得最长的是唐尧，享年 118 岁，最短的颛顼，也享年 98 岁。殷代大夫钱铿，因受封而称“彭祖”，传说活到 800 岁，按实际推算为 131 岁。唐代药王孙思邈活到 141 岁，老子（老聃，河南淮阳县人）活到 100 多岁（公元前 571—471 年）。五代·后梁、后唐时期高僧慧眼活到 290 岁。清朝孙见龙（姚江人）活到 159 岁。清朝蓝祥（广西宜山人）高寿达 142 岁。清朝黄章（广东顺德人），在他 100 岁时，还打着“百岁灯笼”进京参加顺天乡试，传为佳话。自古皇帝多短命，只有清朝乾隆皇帝活得最长，享年 89 岁，其次是唐朝武则天，享年 81 岁。历史上的个别长寿的例子，有待进一步考证。

根据国家统计局 1995 年全国 1% 人口抽样调查推算，我国百岁老人即已达 8000 多人，到 1999 年，健在的百岁老人数字会更多，光是四川省就有百岁老人 1083 人，广西区 1007 人，浙江省有 256 人，山东省有 311 人，北京市 117 人，香港有 435 人，上海市 246 人，南通市 333 人，广州市有 180 人，苏州市有 96 人，山东省临沂市有 187 人。例如，上海市在 1953 年，百岁老人只有 1 人，1964 年为零，1982 年上升为 20 人，1990 年上升为 80 人，到 1996 年上升到 170 人，到 1998 年上升到 248 人。又如广州市，1997 年百岁老人为 131 人，到 1999 年为 180 人。又如广东佛山市在 1990 年只有 63 人，到 1998 年即增加到 147 人。近几年来，全国各地的百岁老人大幅度增加，充分地说明了两点：①太平盛世多人瑞，还出现三起百岁老人公开征婚的新鲜故事；②百岁老人有雄厚的后备队伍（高龄老人）；不到几年，我国百岁老人数字必将由“百万分比”进入到“十万分比”。

《黄帝内经·上古天真论》中指出：人若注重自我保健，可以“度百岁乃去”。《周

礼》中亦提到：“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”。著名的法国生物学家巴丰教授指出：哺乳动物的寿命为生长期的5~7倍，人类生长期为20~25年，可创最高自然寿命为100~175年。著名的美国老年学家弗里克教授提出：根据体外细胞分裂次数来推断人类寿命，人体培养细胞的传代次数为40~60，可创人类最高自然寿命为110年。从事松果体素研究的科学家也证明：人类可望活到150岁。我国古代人的高瞻远瞩和现代科学的实验证明是相符合的，令人信服地说明：我们提出“人生百岁不是梦”是有科学依据的，关键在于观念更新。

为了以庆祝国际老年人年，建立不分年龄，人人共享的社会为主题，做到内容翔实，形式新颖、图文并茂，通俗易懂、科学性强，实用性强、可读性强，本书的编辑体例，分为六大编。为了向海外介绍中国的百岁老人概况，摘要中英文对照，并进行海内外发行。

第一编 选载几位领导人对老龄工作的精辟论述，作为我国发展老年事业的指路明灯。

第二编 选载若干篇有代表性的百岁老人调查和长寿因素探讨，使读者一目了然，心中豁然开朗。

第三编 选载若干篇论述健康长寿之道的文章，深入浅出，使对读者真正有所帮助。

第四编 以文字加彩照，展示200余位百岁老人的风采，用活生生的事实，令人信服地树立人争百岁的信心。

第五编 以生动的敬老、爱老、助老的感人事迹，弘扬传统美德。

第六编 将优良的保健佳品介绍给中老年。

本书定位在汇编式的高级科普读物，侧重点是老年养生和老年医学，有综合性的大块文章，也有针对性的短文，旨在对读者有所帮助。本书对百岁老人的采访，有采访提纲，是纪实报道，真实可信，旨在对读者有所启迪，树立人争百岁的信心。大部分是有针对性的约稿，博采众长，旨在尽量避免重复，同时容纳不同的观点，各抒己见。本书组稿和审稿的态度是严谨的，有的作者三易其稿，而无怨言。对尚未弄清的百岁老人报道，一律不予刊登。

“对酒当歌，人生几何”，乃曹孟德之诗。历史上多少帝王将相，英雄豪杰，无不感叹人生苦短，借酒消愁。秦始皇派徐福渡海东瀛，寻求长生不老之药，其求生之望何等强烈！大自然赋予人类的最高寿命（即时序年龄）为100~175岁，但由于种种原因（包括先天因素和后天因素），人类远没有真正享受应有的天年。我国解放初期的平均预期寿命只有35岁左右，现在虽已上升到69（1991年）~76（1998年）岁，但与期颐之年相距甚远。即使是世界5大长寿国之一的日本国，平均预期寿命也徘徊在享年76.11岁（男）~82.11岁（女）。

然而，为什么大多数人活不到百岁？又怎样向百岁靠近呢？这就牵涉到衰老与抗衰老的问题，如果我们加强老年保健措施，延缓衰老进程，人类可望活到100岁以上。人

争百岁，必须重新认识“衰老”，树立延缓衰老的信念，延缓衰老是有规律可循的。延缓衰老的条件，不外乎：①要有良好的心态；②坚强的意志；③规律的生活方式；④适度的劳动；⑤合理的营养；⑥优美的环境；⑦及时的医疗保健。这些条件不可能所有的人都可做到，但是努力的方向。

特别是在竞争激烈的现代社会，老年人对某些事物忧心忡忡，要想得开、放得下，有适应社会的能力，所以，我把要具备“良好的心态”列为第一个长寿条件。

人争百岁，必须重新认识“老”的含义，重新品味“人生”哲理和价值。有人提出“六十而立”的观点，也有人反对，各有各的理由，我想，提“六十而再立”是比较恰当的。虽然，60岁时从工作单位上退下来了，但不能认为“老而无用”了，要把60岁作为新的事业起点，和修身养性的起点。也有人提出“人生七十是第二个黄金时代”“百岁是中年”，“百岁是第三春”。不管怎么比喻，从60~100岁这段漫长人生路，悠悠岁月情，如何安排和开拓人生，值得探索，因人而异，夕阳无限好，晚霞更生辉。前任美国总统吉米·卡特已75岁了，他说：“晚年是金色的财富，是一生中最辉煌的岁月”，他撰书指导抗衰老，介绍10种令老年人能保持活力的方法，非常活跃。

百岁老人的后备军，一定要具备积极的精神状态，消除“黄昏”、“末日”的念头，应该和中青年一样具有进取心，接触社会，关心周围事物和未来，要有“老马自知夕阳晚，不用扬鞭自奋蹄”的精神，勇往直前，不知老之将至。只有有了积极的精神，才有健康的身体，所以，世界卫生组织（WHO）确定：要达到“积极而健康的老龄化。天天为理想奋斗，步步向目标靠近。著名学者，楚词研究专家文怀沙先生，86岁还在中央电视台作“中国风”专题节目的主持人，多么潇洒，风采感人。两位健在的百岁老人为本书寄来了豪迈的“百岁抒情”诗作，汪贻玠先生（108岁）写的是“百年树人谁云奇，百岁生日我先期，……夕阳仍如朝阳美，报国何须叹期颐”。林咏零（100岁）先生写的是“期颐健康成现实，内外因素铸命官，……感台显然奇绩著，愿添人间百岁翁”。

我们集体编写本书，是一次新的尝试，探索和创新，我们期待着海内外各界人士的关爱，鼓励和指正。从本书中，读者可以开扩眼界，了解国内外百岁老人的概况，树立人争百岁的信心，可以汲取许多百岁老人宝贵的健康长寿经验，取其所长，更可以汲取专家将经验上升为理论的健康长寿之道，坚定走上通往百岁之路。

伟大哲人、法国罗曼·罗兰说的好，“人生是没有返程车票的，一旦出发了，就再也不会归来了”，要珍惜人生，要创造多彩人生。伟大文豪纪伯伦说的好，我宁可做一个人类中有梦想和有完成梦想愿望最渺小的人，而不愿做一个最伟大的无梦想、无愿望的人。令人向往的百岁队伍在向大家亲切招手，要把梦想变为现实，掌握在自己手中。愿天下老年人健康长寿，人争百岁，树立目标，走近目标，美国前长年学学会会长瓦尔特·波兹教授的专著书名《Dare to be 100》，意即号召大家“敢于向100岁争取”。功夫不负苦心人。

愿本书在百花丛中最鲜艳，略志数言，以作开篇。

刘岱岳 余传隆

The background of the cover is a soft-focus photograph of a mountain range. The mountains are layered, with the closest ones appearing in shades of blue and green, and the distant ones fading into a pale, hazy sky. In the foreground, there is a dense forest of trees, their foliage rendered in a similar blue-green palette, creating a sense of depth and atmosphere.

领导题词

八里百歲不是夢 · 八里百歲不是夢 · 八里百歲不是夢 · 八里百歲不是夢



重視老齡工作
發展老齡事業

江澤民

一九九三年九月九日

高科技造福人民

颐养天年

李鹏

一九九六年

四月十五日

全国政协副主席万国权
为本书题词

全社会都要
关心老年事业

万国权

一九九九年七月

原卫生部部長 中国老年保健
协会会长钱信忠为本书题词

健康长寿是人生
最大的幸福
为公人生百歲不是夢之題

钱信忠

一九九九年七月