

百岁老人长寿保健纪实

李红毅 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以专访的形式来叙述二十一位健康状况良好的百岁老人,调查了老人们的健康方法,从实际出发,分别叙述了饮食、起居、生活习惯、运动、卫生习惯、自然环境、家庭和遗传与长寿的关系。每个老人各有特点,也有许多共同点。本书尊重事实,实事求是,让百岁老人一生的生活经历来说明健康长寿之道,从真实中悟出一些科学的道理。

百岁老人长寿保健纪实

李红毅 著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
北京大兴孙中印刷厂印刷
新华书店北京发行所 发行

开本850×1168mm¹/₃₂ 印张7⁸/₁₆

字数120千字 印数 1—20000

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

统一书号 14485·017 定价 1.80元

發揚我國敬天愛民
齊家的傳統美德！

彭春霖

一九八七.五.一

前 言

古人云：“人生七十古来稀”，现在“寿高百岁不为奇”，老人受到社会的尊敬，体现了党的亲切关怀和社会主义制度的优越性，也是中华民族传统美德的发扬。作者李红毅同志是一位经历过战争年代的老记者，他怀着对老年人的深厚感情，采访、调查了长寿老人的保健方法，选择了二十一位健康状况良好的百岁老人（其中有知识分子、工人、农民，有男性、女性），写了这本《百岁老人长寿保健纪实》，完稿后又分别征求了老人及其家属的意见，进行了核实。

长寿有多种因素。本书从老人的社会经历、思想品德、专长爱好、生活习惯、饮食调节、自我锻炼、家庭敬老等方面作了记述，突出了各自的特点，并结合我国老人保健的传统理论加以阐述，纪实准确，文笔流畅，深入浅出，是一本具有一定科学性、实用性和参考价值的老年保健科普读物。

我们衷心感谢中国老龄问题全国委员会名誉主任、老一辈革命家聂帅亲自为本书题词，全国老年学会会长梅益同志在百忙中审阅了部分书稿，给予肯定评价，认为出版后，会受到广大读者欢迎。

我们将本书敬献给广大离退休老同志、老职工和农村老人，希望读者能从中汲取教益，延年益寿，余热生辉，欢度晚年，也献给广大中青年人，增强健康，献身四化。这就是出版本书的目的和最大的欣慰。限于水平，谬误之处亦所难免，欢迎指正。

目 录

百岁颠毛斑白 千年翰墨丹青

——访一百零八岁老人孙墨佛…………… (1)

受到关怀 有所寄托

——访一百零二岁老人郭璧如…………… (15)

外有健全之体 内具高尚之德

——访一百零四岁老人吴图南…………… (28)

昨是仆人今是母 不是亲人胜亲人

——访一百零三岁老人朱永安…………… (41)

到处不妨闲卜筑 流年自可数期颐

——访一百零五岁老人李德才…………… (53)

百岁老寿星 同胞亲姐妹

——访一百零三岁老人苗张氏
和一百零五岁老人阎张氏…………… (64)

老叟逛京城 黑髯长寿人

——访一百零三岁老人戴文涛…………… (80)

亡夫丧子无嫡孙 海屋添筹长寿人

——访一百零七岁老人张平安…………… (91)

人无忧 故自寿

——访一百零一岁老人李兰波…………… (102)

虽知柴米贵 不废野歌长

——访一百零四岁老人金国臣…………… (112)

一日动则一日安 一生动则一生壮

——访一百零一岁老人何镜溪…………… (122)

修长寿之心 做长寿之人

——访一百零二岁老人陆臻…………… (136)

五谷为养 五菜为充

——访一百零一岁老人刘昆…………… (147)

人欲劳于形 百病不能成

——访一百零五岁老人张玉兰…………… (157)

寿高逾百老牧师 祈祷和平咏赞诗

——访一百零一岁老人孟云…………… (167)

自静其心延寿命 无求于物长精神

——访一百零三岁老人孙静庵…………… (175)

漂泊海外去谋生 返回祖国享天年

——访一百零一岁老人卢伍诸…………… (186)

俭以养德 俭以增寿

——访一百零三岁老人马夏氏…………… (196)

长年喜欢食粥 寿高幸福延年

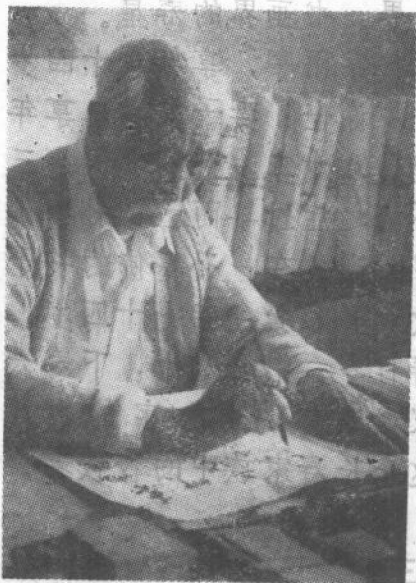
——访一百零一岁老人纪如…………… (207)

岁老根弥壮 阳骄叶更阴

——访一百一十二岁老人勾董氏…………… (217)

百岁颠毛斑白 千年翰墨丹青

——访一百零八岁老人孙墨佛



1986年7月3日，雨后放晴，我去北京劲松小区一座十二层楼的第五层，访问中央文史研究馆馆员、中国书法家协会名誉理事、百岁老人孙墨佛先生。他体魄魁梧，满面红光，双目

炯炯。孙墨佛一见我，立即想起了1985年我来作的专访，连声说道：“欢迎你来。”我说：“今天再次来打扰，特地向您求教长寿之道。”孙墨佛欣然同意了，在他的长子、著名画家孙天牧陪同下，我们作了长时间的交谈，回忆了一个多世纪以来的历程。

二

孙墨佛原名孙巍，字天尧，祖籍山东省莱阳县，汉族，生于清朝光绪七年九月十四日（公元1881年11月5日）。按计算年龄的传统习惯，他今年一百零八岁，是我国文史界、书画界的寿星。

孙墨佛的父亲孙相喜，字雨亭，享年八十四岁作古，母亲徐惠享年八十岁谢世；妻子盖舜日享年七十八岁离世；二弟孙鹏展八十二岁辞别人间，三弟孙效南二十五岁因得不治之症过早而亡；孙墨佛的胞妹孙峻今年八十七岁，尚健在；孙墨佛的长子孙天牧今年七十七岁、次子孙家骥今年七十四岁。《庄子》上说：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”三代人，九口之家，享有“寿”字的有八人，占89%。孙墨佛是这个长寿家族中的佼佼者。

三

孙墨佛出生于大户人家，他的父亲孙相喜年至四十才得头生子。于是，父亲、母亲把他当作宝贝一样，好吃的东西先给他吃，好穿的衣服先给他穿。他的童年是富足的。

孙墨佛在七、八岁时，父亲孙相喜就请来一位

秀才教他念“四书”、“五经”，他聪明过人，把经史也念得娴熟。孙墨佛还拜翰林王墀为师学习书法，欧、颜、柳、赵的帖都临摹过，真、草、隶、篆都学过，在十二岁时就应左邻右舍之邀，挥毫书写喜庆对联，素有“小写家”之称。

孙墨佛为了追求新文化、新知识，以优异成绩考取蓬莱中学。他在中学时不论功课多么紧张，一天也没有停止过对书法艺术的学习和研究。他用心于魏晋的碑帖，不间断地临摹，后来又学习张旭的狂草和书圣王羲之的行书，那种“贵越群品，古今莫二”的艺术，使他日有所得，月有所进。

1900年，孙墨佛十九岁，以优异的成绩考取青岛赫兰大学。他在那里求学，除参加学校规定的体育课外，什么运动都不爱好，唯一的爱好就是研练书法，天天写字。康有为曾去青岛讲学，孙墨佛年仅二十一岁，与康有为研究探讨书法的渊源、流派和技艺，很得康有为的推崇，亦为赫兰大学师生所敬佩。在我这次来访时，他对我说：“写字也是一种运动，练字就是练身，是一种很好的健身运动。”

四

1902年，孙墨佛亲眼看见国事日非，清朝政府腐败，毅然弃学，参加同盟会，同徐之鉴、刘冠

三、丁维汾等人一起成为山东省早期的同盟会会员之一，不久就参加了徐之鉴领导的登州起义，步入推翻清王朝的斗争。

1915年，孙墨佛和谢持一道赴云南，与唐继尧一起参加了声讨袁世凯称帝的斗争。在这场紧张的革命斗争中，他也没有停止过写字，没有放松对书法艺术的探讨。

1921年，孙墨佛与谢持一起，为支持处在困难中的孙中山先生，从云南赴广州，由总统府秘书长谢持介绍给孙先生，任总统府参军。当时，孙墨佛年正四十，英俊魁梧，持重机智，写得一手好字，立即受到孙先生的器重，说：“你祖上姓孙，我也姓孙，是一家。”孙中山挥毫书写了“天下为公”四个苍劲有力的太字赠送孙墨佛，他十分感动，更加决心效忠孙中山先生领导的民主革命事业。1922年6月，孙墨佛应一位挚友之邀去赴宴，酒过三巡之后，孙墨佛的挚友有几分醉意了，半醉半醒地对孙墨佛说：“老弟，你的字写得好。陈炯明总司令要开一个大追悼会，要多做些挽联。这要请你帮忙了。”孙墨佛警惕地问道：“给谁送挽联？怎么题款？”这位挚友说：“是给一位头号大人物送的挽联。你按这个去写就是了，不必再细问。”孙墨佛虽然内心大吃一惊：“这岂不是要谋害孙中山大总统嘛！”但是，在表面上仍然十分镇静自若，说了一声：“我明白

了。”孙墨佛以十分机警而又十分稳妥的办法，促使孙中山先生离开了观音山麓的总统府，安全转移、脱险。

心为人之师，心正则人正，人正则事正。孙墨佛对孙先生忠心耿耿，忧国无华。我说：“您为民主革命立了一大功！”孙墨佛说：“孙中山先生是一位伟大的人物，他教育了一代人。我这样做并不奇怪，换一个革命者也会这样做。”孙墨佛还从养生的角度说：“做事为人，要上对得起天，下对得起地，中对得起师长、同胞，心地坦然，身体才会好。”

五

1925年，孙墨佛随孙中山先生北上北京，他目睹了孙先生为国家兴旺而日夜辛劳的工作，深为其鞠躬尽瘁，死而后已的精神所感动。在孙先生逝世后，孙墨佛为实践孙先生“联俄、联共、扶助农工”的三大政策，去河南省尉氏县、民权县任县长，在五年的任职内，体察民情，为民办好事，并为亲朋好友书赠条幅、对联，每日临池，坚持不懈。但由于国民党内部派系林立，政出多门，孙墨佛又毅然辞去县长职务。

王羲之在《笔势论》中说，写字“行中廓落，如勇士伸钩，方刚对敌，麒麟斗角，虎凑龙牙，筋

节拿拳，勇身精健，放法如此，书进有功也。牵引深妙，皎在目前，发动精神，提撕志意，渊剔精思，秘不可传。”孙墨佛离开仕途，研究书法，简直是爱字如命，在我来访时，孙墨佛说：“听说什么人有一幅好字，不论多远，我要尽最大努力去亲眼看看。见到一个好字或自己写出一个好字，心里就特别高兴，好象得到一件珍宝似的。我天天写字，每天至少能写出一个好字，就天天高兴。这对身体健康大有好处。因为写字也要心静气舒，使血脉贯通、流畅，新陈代谢加快，研墨运笔，四肢都要舒展、活动，能取得同打太极拳一样的效果。我有时候感到身体不舒服，小小不然的病是从来不打针吃药的，一写字就好了。”

孙墨佛在文史和书法的海洋中遨游，度过了一个又一个春秋。

六

孙墨佛年过半百之后，1926年游历西安、宝鸡等地，与刘子衡、水梓、王子瑞、齐星衢等同仁好友，一起讲学，但生活很艰苦，以至有时靠卖字度日。后来靠挚友黄泽芳鼎力相助，在宝鸡益门镇置地造屋，研究典籍。益门镇有一条小河，他利用这条河的水力磨面，每天能磨二百袋面粉，借以维持

生活。他还在庭园中种菜、养花，过着“采菊东篱下，悠然见南山”的生活。经过三年寒窗之苦，还与国学家刘子衡合作，写出了《周易正义》、《尚书校注》两部经学论著；仿王献之《洛神赋》，都用宣纸小楷手书，刚用柔显，华因实增，这两部经学论著，也无愧是两部优秀的书法艺术作品。

孙墨佛热爱书法，以书法来歌颂古今英雄人物。在宝鸡，去谒五丈原时，甚为崇敬诸葛亮的雄才大略、励精图治、赏罚严明、勇于革新的精神，书写了“一师三表三分鼎，万古千秋五丈原”的巨幅楹联，赞扬诸葛亮的赫赫功绩，被称为国内名联之一。1940年，爱国将领张自忠在襄河南岸的南瓜店抗战前线，身先士卒，英勇作战，不幸壮烈牺牲。孙墨佛得悉之后，挥毫疾书一幅挽联：“乾坤正气平三岛，海岱雄风震九州。”他以深厚之情歌颂了这位以身殉国的抗战名将。

孙墨佛长年以来，黎明即起，研好一池浓墨，奋笔而书，不论是严冬还是酷暑，都始终不怠。王羲之在《书论》中说：“每书欲十迟五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可谓书。”这说明写字必然会带动全身的运动。我这次来访时，孙墨佛说：“写字全身都用劲：悬腕提笔是手、腕、臂都用劲；脚踩地，脚掌心也用劲。这和气功一样对身体健康有好处。”

1941年，孙墨佛六十花甲，编著了一部《历代名人题画万首绝句》，还将自己多年创作的诗、词、楹联，选五百余首，集为一册，名《花甲集》，此集均为愤事咏史之作，绝无无病呻吟之句，以志“六十”之寿。

七

抗日战争胜利后，孙墨佛迁居济南。

有一次，孙墨佛和刘子衡同时接到国民党陆军总司令顾祝同的请柬，邀请他们去徐州讲学，他们欣然前往。在徐州一个不甚大的礼堂里，王敬文、李玉堂、王耀武、方先觉等若干高级军政要人，济济一堂，静听这两位学者的讲演。他们在讲授文史典故时，借题发挥，阐明祖国统一是中华民族的传统，“和为贵”是炎黄子孙的美德，和平建国是亿万民众的心愿。他们慷慨陈词，刺痛了国民党反动派的神经，居然在他们下榻的云龙山下招待所派出歹徒持枪射击，经随从卫士反击，幸免于难。

孙墨佛不曾想到：同盟会的元老竟然遭到国民党歹徒的袭击，他如同“一梦一醒”，心更倾向共产党，盼望诞生新中国。孙墨佛从此以后，闭门不出，把精力集中于对唐代大书法家孙过庭《书谱》的研究上，专心致志，天天临摹，临摹了数千遍，

装订成数百册。他心静手畅，孜孜矻矻地追求书法艺术“悬针垂露之异，奔雷堕石之奇，鸿飞兽骇之姿，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形”的高深意境。一管在握，万念俱消。孙墨佛说：“写字时，心要静，笔要正。手上的功夫，眼里的功夫，笔上的功夫，又表现在纸上，一提起笔来，就把自己泡到墨里，埋到纸里，用自己的心、情、意来写字，达到动中有静，静中有动，血脉豁然贯通。有时写字于动，能写得出汗；有时写字于静，竟然天上打雷也听不见。”写字是心静体动，动与静相辅相成，既锤炼了书法艺术，又陶冶了情操，增进了健康。

八

全国解放后，年逾古稀的孙墨佛应李济深、柳亚子、章士钊之邀前来北京，经周恩来总理、董必武同志推荐，愉快地接受了中央文史研究馆馆员之聘，致力于文史和书法的研究工作，写了三十六卷集的一部《书源》，并和齐白石、李苦禅等经常在一起商榷书画的理论和技艺，推动书画艺术的发展。孙墨佛并立志在有生之年，为全国文化机构赠送临摹的孙过庭的书谱。于是，他在每天天蒙蒙亮就研墨挥毫，然后再吃早餐；上午接着再写，每天

要写五、六小时的字。每天都有很多人来向孙墨佛求教、求字，他都“来者不拒”，使其满意而去。孙墨佛说：“要喜欢朋友，没有朋友生活就没有意思了。有时候，朋友之间也会产生误会，但自己千万不要误会，要仍然对他好。”老子在《道德经》里曾经说过：“善者吾善之，不善者吾亦善之，得善。信者吾信之，不信者吾亦信之，得信。”孙墨佛的长寿之道，从老子的学说中吸取了营养。

孙墨佛在耄耋之年，时逢“文革”，他和长子孙天牧都受到了冲击，但他逆境善处。俗话说：“人老腿先老”。他不仅天天写字，而且天天坚持锻炼，出门散步，往往一次能走上十里、八里。他住在“宣南老屋”，在天气暖和的季节，手扶一根十磅重的铁拐杖，到菜市口、虎坊桥一带步行一圈，有时还兴致很高地到更远的地方去逛逛，呼吸新鲜空气。他说：“我人老了，但我还并不觉得腿老。”他还经常做些家务活。扫地、倒土都自己动手；做饭和洗脸用的水，都是自己从外头的院子里一桶一桶提来，每桶也有二、三十斤！他说：“别轻看这些家务小事，对老人来说，也是一种运动，一种锻炼，对身体大有好处。”

九

八十年代，孙墨佛寿高逾百，党和国家对他十

分关心。张爱萍在元旦佳节书赠《渔歌子》一首词表示祝贺，他的长子、著名画家孙天牧画了一幅气势磅礴、景色壮丽的《山河锦绣》，祝贺老父健康长寿。孙墨佛看了，十分高兴，即兴赋诗：“联吟合唱对倾壶，下笔挥毫兴不孤；百岁书家称国瑞，今人少来古人无。”

1981年，首都纪念辛亥革命七十周年，隆重举办书画展，孙墨佛书写了六尺条幅，在“剑门老人”的落款之下谦虚地写上了“时年初度百岁”。10月10日，他出席纪念辛亥革命七十周年茶话会，同邓颖超等领导人一起共话社会主义四化大业。

1982年，在党和政府的关怀下，孙墨佛从“宣南老屋”搬到琉璃井新建的一套三居室的宿舍楼，和长子孙天牧、长孙孙树仁和重孙女同住一起，四世同堂，很高兴，赋诗一首：“百岁乔迁乐融融，龙吟虎啸续骚风。笔底龙蛇走渔网，老马童心堪驰骋。”

1983年，孙墨佛惊闻张大千病逝台湾，深表悼念，作七律五首，在香港《文汇报》上发表。同年，孙墨佛应邀以巨型斗笔为人民大会堂写了一幅对联：“春回大地千山秀，日暖神州万木荣”，充分表达了他一颗热爱祖国的赤诚之心。

1984年，孙墨佛偕长子孙天牧、长孙孙树仁乘火车，长途跋涉，回祖籍山东莱阳县探望阔别八十多