

SHOUXING LIEZHUAN

上海人民出版社

寿星列传

古今中外百岁寿星的养生经

主编 朱亚夫
副主编 刘传信



SHOUXING LIEZHUAN

寿星列传

古今中外百岁寿星的养生经

主 编 朱亚夫
副主编 刘岱岳

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寿星列传:古今中外百岁寿星的养生经/朱亚夫主编.
—上海:上海人民出版社,2000
ISBN 7-208-03530-X

I. 寿... II. 朱... III. ①老年人,长寿-生平事迹-世界②长寿-保健-方法 IV. ①K818.9②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42971 号

责任编辑 陆凤章

封面装帧 孙宝堂

寿 星 列 传

——古今中外百岁寿星的养生经

主编 朱亚夫 副主编 刘岱岳

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11.125 插页 2 字数 206,000

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数 1~5,100

ISBN 7-208-03530-X/C·91

定价 20.00 元

谨以此书

献给今日和明日的百岁寿星！

顾 问：王赞舜 洪丕谟

主 编：朱亚夫

副主编：刘岱岳

MP048/07

序

自古以来,人类就祈盼能够健康长寿,古今中外,概莫例外。百岁寿星,被称为“人瑞”。瑞者,吉祥如意也。盛世多人瑞,家和出寿星。百岁寿星增多,是国家繁荣昌盛、社会安定祥和的重要标志,也是家庭和睦友爱、人丁安居乐业的重要反映。

古往今来的仁人志士,为探求长寿之道,以积极的态度,面对现实,尊重科学,破除迷信,披荆斩棘,作出了不懈的努力,留下了许多宝贵经验和健身要诀。古人云:事莫贵于有验,言莫贵于有证。前人在养生之道上的探索足迹,为后人攀登长寿高峰,提供了足资借鉴的捷径。

由朱亚夫先生主编的《寿星列传》选编了百位百岁寿星的养生经验,内容翔实,资料丰富,体例统一,图文并茂。百位老寿星以各自独特的经历和别具一格的养生心得,向世人展示了自己的长寿之道。这些老寿星的养生之道,虽然千姿百态,各具风采,但他们之所以能成为令人敬慕的百岁寿星,大致有八大因素,即遗传因素、运动因素、营养因素、心理因素、卫生因素、生活因素、社会因素和气候因素。联合国秘书长科菲·安南在

1998 年国际老年人年启动仪式上的讲话指出：“生命已不再像是短暂的冲刺，而更像是马拉松。马拉松选手会告诉我们，要完成这项比赛就要保持健康的生活方式，要保持训练，同时还应有顽强的毅力。要长寿就需要我们有同样的精神。”相信本书的出版，将有利于提高人们的健康水平，有利于人们延年益寿。因为本书将给你一把长寿的金钥匙，帮助你打开自我保健的大门，昂首迈入健康的长寿时代。

长寿时代是人类社会发展的必然结果，是社会文明的重要反映。公元前 4000 年的青铜时代，人的平均寿命仅为 18 岁，公元前 2000 年的古罗马时代，平均寿命为 29 岁，到了文艺复兴时代，平均寿命增长为 35 岁，18 世纪为 36 岁，19 世纪末为 45 岁。随着科学技术的迅猛发展，如今世界平均寿命已达 64.5 岁。我国平均寿命也从解放前的 35 岁增至 70 岁。截止 1999 年底，全世界 60 岁以上的老年人已达 5.9 亿人，我国老年人口已近 1.3 亿，占总人口的 10%，已进入老年型国家行列。我国 70 岁以上的老人约有 2000 万，80~90 岁的老人约为 900 万，100 岁左右的老人约为 8000 人。在银发浪潮席卷世界，人类步入长寿时代的今天，出版《寿星列传》，更有其现实意义和历史价值。

如今市面上，百岁寿星养生之道的书籍不少，但大多或选编限于一省一地，寿星面不广；或只是选自报道文章，体例杂乱不一。像《寿星列传》那样，既有中国的百岁寿星，又入选外国的百岁寿星，既录当代的百岁寿星，又

编古代的百岁寿星,并不多见。因此,本书是中老年人养生保健的良师益友,也是年轻人馈赠长辈和亲友的上佳礼物。

上海老年医学研究所所长

王赞舜

2000年7月

目 录

序	王赞舜	1
古人长寿的代表		
——殷朝年逾八百的彭祖的传说		1
中国历史上第一位长寿贤相		
——商王朝的开国元勋、百岁贤相伊尹		5
修道养生的鼻祖		
——“道法自然”话老子		8
张天师七试赵升		
——东汉五斗米道创立者、123岁的张道陵的民间 故事		11
“杏林高手”的养生轶事		
——三国时的民间医生董奉的故事		15
佛门奇僧		
——西晋117岁的高僧佛图澄的传奇生涯		19
“顺其自然”的大将军		
——北魏120岁的罗结的养生奥秘		24
悟道胜于养生		
——北魏、北齐著名禅僧、107岁的慧可		27
居不必华贵 食不必甘美		
——隋唐时期百岁名医甄权		30
大医精诚		

——唐代百岁名医孙思邈	32
“大通禅师”	
——唐代高僧、百岁寿星神秀	36
赵州——颖平常心	
——唐代 120 岁的高僧从谂禅师	40
知错就改 改了心安	
——北宋百岁寿星张伯端轶事	44
讲究食忌的老寿星	
——元代 106 岁的贾铭的养生之道	48
节欲澄心 澹神虑	
——元明时百岁寿星张三丰的养生要诀	51
无瑕和尚与九华山百岁宫	
——明代 126 岁的无瑕和尚的传奇故事	55
慈 俭 和 静	
——清朝 257 岁的李庆远养生谈	58
上了邮票的百岁老人	
——阿塞拜疆 148 岁的埃伊瓦佐夫	61
中国艺龄最长的老寿星	
——127 岁的著名戏曲家王维林	63
世界上最年长的新郎	
——俄罗斯 135 岁的亚加诺夫趣闻	66
“中国长寿之王”	
——仫佬族 148 岁的龚来发的养生奥秘	68
养身在动 养心在静	
——维吾尔族 137 岁的吐地沙拉依的养生体会	72
“中国长寿王后”	
——124 岁的老寿星孔英的养生之道	75

爱穿鲜艳服装的法国老人

- 法国寿星卡尔芒的长寿奥秘 77

性事和谐春永驻

- 巴西长寿之星史拉华如是说 79

“要得一身安，清淡赛灵丹”

- 114岁的老中医罗明山笑谈养生 81

“一管在握，万念俱消”

- 107岁的著名书法家孙墨佛 83

襟怀坦白 荣辱不惊

- 著名经济学家马寅初的养生要诀 86

“上海第一老人”

- 110岁的著名书法家苏局仙的养生术 90

百岁棋王

- 101岁的象棋大师谢侠逊 94

武林泰斗

- 107岁的武术寿星吴图南的健身之道 97

“我一辈子没有闲着过”

- 106岁的女寿星徐桂英 100

“全国健康老人”

- 民间医生王忠义的养生经验 103

日行千余步 百岁尚矍铄

- 106岁的李亚七老太的长寿体会 105

乐生 乐业 乐善 乐天

- 百岁寿星陈椿的养生之道 108

鹤发童颜女寿星

- 107岁的曹建新女士的晚年生活 111

蜚声东瀛的百岁诗翁

——百岁寿星葛祖兰的长寿经	115
中国第一代建筑工程师	
——百岁老人庄俊先生的长寿真谛	118
最年长的老红军	
——记 112 岁的老红军向多本	120
“人生七十方开始”	
——国民党元老、103 岁的张群的养生之道	124
百岁绣花女	
——104 岁的老人谢素雯的长寿经	127
与人为善 助人为乐	
——记 112 岁的慕松苍老人	130
终生劳动不辍	
——百岁寿星金友梅的养生术	133
动 和 素 乐	
——百岁伉俪李尚福、周瑞益的长寿四字诀	135
笑口常开度春秋	
——记 113 岁的徐占元老人	137
以科教兴国为己任	
——111 岁的嵇如江老伯的晚年生活	139
百岁上大学	
——102 岁的钱立坤传奇	142
人间奇迹 寿星伉俪	
——百岁夫妇袁敦梓、毛惠琴的养生奥秘	145
达观还须乐观 知足还须知止	
——105 岁的辛亥老人喻育之的养生经	151
华沙美人鱼雕像作者	
——波兰百岁寿星、著名艺术家尼茨霍娃	156

撒丁岛上的长寿老人

——意大利 112 岁的安东尼奥 159

日理万机 寿过百龄

——101 岁的原“九三学社”中央主席许德珩 163

精充 气足 神全

——百岁老人陈菊金的长寿之道 166

“动则不衰,乐则长寿”

——著名教育家、百岁寿星吴若安 171

“偷懒怕动乃老年人之大忌”

——107 岁的农民老寿星刘雨成长寿经验谈 175

枕茶食粥晚洗脚

——健康老人范香秀的长寿奥秘 178

年逾百岁“老来俏”

——百岁寿星谢肇的健身之道 181

百岁老人投票选举人民代表

——110 岁的邹淑英老人二三事 184

“上海第一人瑞”悠然度酷暑

——110 岁的孙瑞庆老太晚年生活剪影 186

画坛旷古第一人

——104 岁的国画大师朱屺瞻的养生速写 189

“摄影远胜于运动”

——中国第一位摄影记者、104 岁的郎静山 194

登上“东方明珠”塔的最高寿者

——109 岁的冯迪生二三事 197

世界上最长寿的双胞胎

——记日本 108 岁的李生姐妹成田均和蟹江阎 200

青山放牧乐悠悠

——104岁的老寿星王家发长寿探秘	203
“煤油大王”的传奇经历	
——民革中央名誉主席、百岁寿星孙越崎	205
康乐健身享高寿	
——107岁的寿星张振华博士	209
南山高寿	
——107岁的长寿明星汤静逸	213
长江大侠	
——108岁的武林大师吕紫剑的传奇故事	216
“阅历三朝臻百春”	
——记党龄最长的革命老前辈谭天度	219
“三个平衡”度百岁	
——104岁的著名生物学家陈纳逊的养生理论	224
“大德必得高寿”	
——百岁寿星段玉良的“四不”养生经	228
“喜欢吃啥就吃啥”	
——106岁的傅引珍老太如是说	231
战胜命运之神的幸福老人	
——102岁的沈思芳老太的养生体会	233
寿跨两世纪 遍历五大洲	
——国画大师刘海粟养生纪实	236
“文坛名探”	
——105岁的苏雪林教授的长寿之路	240
小屋春秋	
——104岁的张松泉老人侧记	244
温馨的寿星之家	
——记百岁老人宋山英的晚年生活	247

夫妻手挽手 迎接新世纪

- 记百岁伉俪张宗英、黄藕新的幸福生活 251

恩爱夫妻益长寿

- 百岁寿星梁志德夫妇侧记 254

幽默诙谐有利健康

- 百岁寿星、著名经济学家陈翰笙博士的长寿要诀 257

神州第一家

- 百岁伉俪李光海和王苏珍的恩爱生活 260

养生之道贵自然

- 记南京市“十佳百岁寿星”徐春华老人 263

八十岁后四上手术台

- 记相信科学的百岁老人曾乐君 268

教子有方的老寿星

- 记104岁的曹曾祥的家庭生活 271

神采依然少年风

- 著名教育家、104岁的潘承孝教授谈养生 274

画坛不老松

- 百岁寿星、著名画家李泳森写生 279

白衣丹心为济民

- 著名儿科专家、百岁寿星苏祖斐的养生心得 282

平淡 勤劳 豁达 相爱

- 百岁伉俪赵祯、杨金保的晚年生活 286

“不为良相 当为良医”

- 记102岁的杨国亮教授 289

她跨越三个百年

- 记102岁的荣君立老人 292

寿翁不辞万里行

——百岁寿星张寿龄的传奇故事	295
“百岁股民”的故事	
——记102岁的储士芽老太	299
攀登科学与寿命高峰的典范	
——记百岁寿星、我国代谢失调衰老学说的创始人 郑集	302
篮球王子	
——记百岁寿星王耀东的传奇生活	306
养生之道 动静二字	
——记国民党元老、百岁寿星陈立夫先生轶事	310
“一天三顿粥 安耽就是福”	
——文坛耆宿、百岁人瑞章克标剪影	316
童心使她永远年轻	
——文坛泰斗冰心的养生经	322
她生于1900年元旦	
——百岁寿星周莲卿的生平轶事	326
老红军的世纪之旅	
——百岁寿星吴大胜的长寿奥秘	330
长寿的民族英雄	
——百岁寿星张学良的晚年生活	335
后记	338

古人长寿的代表

——殷朝年逾八百的彭祖的传说

彭祖姓钱，名字叫铿，他是颛顼的玄孙，是《神仙传》和《列仙传》中的人物。其人生在夏朝，是个遗腹子。长到3岁，不幸母亲又告亡故。此后碰上犬戎之乱，流亡到西域100多年。一生丧娶49个妻子，失掉54个子女，活到殷朝末年，已经767岁了，但也有的书里认为，其实已经是800多岁。不过，对子彭祖的生活年代，王逸在注《楚辞·天问》“彭铿斟雉帝何飧，受寿永多夫何久长”时，说是彭祖善调雉羹侍奉帝尧，结果被尧大大地称赞了一番，封于彭城，故世称“彭祖”。

虽然彭祖活了这么大的岁数，历经战乱流离、丧妻失子的痛苦，并且一度肌肤不泽，形容枯槁，可是由于重视养生，却依旧是老而不衰，很是难得。关于他的平时为人，主要是生性恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，一辈子只关心养生活命之事。殷王听说彭祖贤而长寿，便想起用他为大夫，不料彭祖却称病闲居，不问政治，把个好端端送上来的官职给回掉了。

年轻时，彭祖喜欢独个儿外出旅行，人家都不知道他