

百岁隐于市

如何在喧嚣都市活过100岁?

50名百岁老人现身说法
8名医学名家逐一解析

湖南省老龄办
今日女报/凤网传媒
出品

CS 湖南文艺出版社



百岁隐于市

卢建书



湖南省老龄办
今日女报/凤网传媒
出品

湖南出版集团

图书在版编目(CIP)数据

百岁隐于市 / 湖南省老龄办, 今日女报, 凤网传媒
主编. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5404-5461-6

I. ①百… II. ①湖… ②今… ③凤… III. ①老年人
— 养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052706号

百岁隐于市

湖南省老龄办 今日女报/凤网传媒 出品

顾问: 于来山

编委会主任: 余长明

编委会副主任: 陈毅华 王伏虎

编委会: 余长明 陈毅华 王伏虎 李永胜 黄垠大 聂朝霞 曹映红

策划统筹: 周政 袁建华 余娅琳

摄影: 吴小兵 谭琼

撰文: 邓魏 谭里和 陈寒冰 彭敏 彭盼 刘洋 彭嫫 刘晓桦 易湘玲 雷颖俊

出版人: 刘清华

责任编辑: 邓映如 任勇文

封面设计: 彭意明

版式设计: 罗四夕

出版发行: 湖南文艺出版社

地 址: 长沙市雨花区东二环一段508号

邮 编: 410014

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

印 次: 2012年4月第1版第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5404-5461-6

定 价: 29.80元

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

序

宜居山水洲 潇湘多福寿 余长明

20世纪“延年”，21世纪“益寿”。1900年至1996年间，随着物质条件和医疗水平的改善，世界人口平均预期寿命从45岁跃升至76岁；到本世纪末，人类平均寿命则可能达至百岁。据预测，到2050年，我国高龄老人人数将达到1.14–1.6亿，百岁老人将达到47万人，位居世界第一。

湖南自古以来就是长寿福地。五岳之一的南岳衡山以寿得名，又称“寿岳”；郴州苏仙岭是闻名已久的养生“天下第十八福地”；宋代诗人陆游撰诗“挥毫当得江山助，不到潇湘岂有诗”称赞过的湘北、湘西南，麻阳、凤凰、平江都是全国著名的长寿之地。尤值一提的是，湖南的百岁老人、高龄老人增长迅速，其中怀化、永州两市州的百岁老人，已经达到或接近国际自然医学会认定的“长寿之乡”标准——每10万人口7人。截至2011年6月，湖南的百岁老人已经达到1615人，百岁老人的增长速度不仅远远高于总人口增速，而且高于老龄人口增速。分析认为，长寿人口的大幅增长，正是我省推进“四化两型”建设，着力保障和改善民生，构筑宜居城市与和谐社会的必然结果。

近年来，省委省政府以保障和改善民生为主线，以资源节约和环境友好为目标，不断加大资金投入，着力加强老龄工作，推动老龄事业的发展。目前，全省老年社会保障体系逐步建立健全。城乡养老保险范围不断扩大，医疗保险制度覆盖了城乡所有人群；养老服务体系建设稳步推进。全省已建成490个城市社区居家养老服务中心（站）、1826所乡镇综合性老年福利服务中心、1498所村老年人文化活动和服务站。全省有敬老院2000多所、为老年人提供服务的社会福利院有117所、民办养老服务机构近50所，五保老人集中供养率超过20%；老年人权益保障和优待工作进一步加强。从2001年3月开始，我省给百岁以上老人每人每月发放200元长寿保健补助费，11年来，

累计发放长寿补助费13621人次，省级财政下拨补助费1844万元。一些市州还提高了百岁老人补贴标准、建立了普惠型高龄津补贴制度。

2011年2月，省政府颁布《湖南省保障和改善民生实施纲要(2011—2015年)》。作为我省首部系统全面的民生工作行动纲领，纲要提出，以扶老、助残、救孤、济困为重点，逐步拓展社会福利的保障范围，进一步完善促进社会福利事业发展的保障机制。未来5年，我省将加快社会福利服务设施建设，推进社会福利社会化改革，推动养老服务向适度普惠型发展。到2015年，全省城镇养老服务机构达210个以上，总床位达到5万张。7月，《湖南省人民政府关于加快发展养老服务业的意见》出台，着力健全社会养老服务发展机制，大力推进老年社会福利事业发展，提升老年人生活质量，并逐步建立以居家养老为基础、社区服务为依托、机构养老为补充的养老服务体系。

《百岁隐于市》着眼城市百岁老人，通过对50名生活在湖南14个市州核心城区的百岁老人翔实的田野调查，既真实还原了老人们“大隐于市”，独特的长寿和养生秘诀，可供借鉴，又缜密解读了百岁老人们长生久视与邻里社区关切、政府养老保障之间的多维紧密关联，可资参考。在这本书里，您不仅可以读到百岁老人在“依山带水、山水洲城”的都市一隅，悠游美好的生活图景，而且还能强烈感受到多年来湖南人民受益于和谐社会建设、“四化两型”建设、宜居环境建设、民生建设的巨大喜悦。

湖南人历来被称为“霸得蛮”，以忍耐和斗争精神见长，纵观百岁老人的前半生，都可看到这种“野蛮生长”，而随着“四化两型”建设的不断推进，以及宜居环境对人类寿命的深入影响，您会发现，百岁老人的人生越来越呈现出“绿色生长”的状态，这正是《百岁隐于市》这本书要说，但未能说完的。

是为序。

2011年11月



百岁隐于市
目录

序宜居山水洲 潇湘多福寿

牌坛高手，日睡15小时001

“三寸金莲”走过百年人生006

人要长寿，心要阳光 011
——专访湖南时代阳光药业股份有限公司董事长朱光葵

老中医109岁了还在坐诊看病.....015

百岁“老娘”爱粗粮 也爱“酒娘” 020

百岁高龄还敢在人头上“动剪子” 退休美发师，
专职美食家 026

淡看红尘事，福多寿更长 032

眷眷慈母情，换来拳拳儿女心 037

亦张亦驰人间叟 快乐可比不老仙..... 043

世事沧桑等闲去，夕阳美景报君来 049

粉蒸肉拌饭，吃得一碗碗 054

专家点评（一） 060

我们的晚年可以这样度过 064
——专访湘潭市第六人民医院院长、湘潭市养老康复中心主任 向明凯

老顽童的减法口诀068

毕生怀善念，到老长青丝074

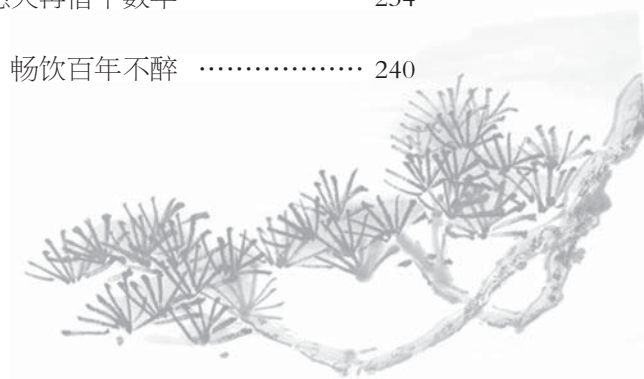


百岁隐于市
目录

爱撒娇的她是女儿的“老毛毛”	080
半生锻炼不辍，百岁飞上蓝天	086
女版“陶渊明”，都市田园控	092
问益阳城里，谁最长寿	098
“辣妹子”芳龄107	103
他是部百年长沙活历史	109
“长寿家族”的领衔人	115
专家点评（二）	122
爱不厌唇齿相依老伴，过不厌美好幸福生活	126
子女们争着孝顺的“抢手老太”	132
别叫我百岁老太，其实我很“潮”	137
牵手一生，路长情更长	143
百岁后竟“返老还童”了	149
遇事不恼，长生不老	156
信科学，百岁老太还想再活20年	162

百岁隐于市
目录

“大龄”高手，一小时灭蝇十数只·····	169
一口百岁牙，满室幸福香·····	174
好做“糊涂”事，却非“糊涂”人·····	180
专家点评（三）·····	186
她比毛主席还年长8个月·····	188
亦商亦农，能文能武·····	193
百岁宅女麾下支“加强连”·····	199
“草药夫人”不爱女红爱武功·····	205
庭院春草碧，仁心百年香·····	210
一字不差背出《木兰辞》·····	216
世间哪有长生药，心境悠然过百年·····	222
挑战生活，能伸能屈的无敌小女人·····	228
惜生活美好 愿天再借十数年·····	234
人生醇厚如酒 畅饮百年不醉·····	240





百岁隐于市
目录

专家点评（四）	246
活了102年，没踏进过医院半步	249
“快乐女生”活到老唱到老	255
六指老太的晚年“六六顺”	261
坚强女人 头上可顶一片天	267
百岁回眸，感怀城市百年变迁	273
养生之人要多笑 人老多笑胜吃药	279
百岁“镇院之宝”，编就精致人生	285
爱吃醋的女人得长寿	291
人老心不老，常与孙女们比比俏	297
偶尔“孩子”气，其实够“成熟”	302
乐天而天命高，随心则心情好	308
时代阳光、百岁隐于市健康养生座谈会	314
健康不积跬步，无以至“百岁”	318
——专访万通药业集团董事长潘首德	
“百岁隐于市”再解密	322



李小年

牌坛高手，日睡15小时

少吃多睡的“养生专家”

“看，那就是李小年！”循着社区主任手指的方向，记者看到一位正从二楼窗台边向下张望的老人——今年1月刚满100岁的她，是岳阳市岳阳楼区东茅岭社区现今唯一健在的百岁老人。而李小年显然也看到了记者一行，微笑着招手。

李小年头发花白，虽已是百岁高龄，但大部分牙齿都在。“母亲一日三餐不落，但都只吃七分饱，哪怕是自己最喜欢的，也绝不多吃一口。”与李小年同住的小儿子吴长明告诉记者，老太太不挑食，做什么吃什么，但家人还是经常换着花样给她做。“尤其爱吃肉。我们怕肉吃多了不易消化，可她坚持要吃，好在每次吃到七分饱她就乖乖放筷子了。”对于李小年所信奉的“喜欢吃的不应多吃，不喜欢吃的不应少吃”，吴长明笑称自己都应该向母亲好好学习。

李小年还有个特殊的生活习惯，就是特别能睡。“我吃饱了，先去睡咯！”每天下午5点半，放下碗筷不久，李小年就开始哈欠连天——“周公”准时来约会她了。

李小年一天到底要睡多长时间？吴长明细算了一下：早上6点起床，上午是她的活动时间，大约11点左右开始吃午饭；12点接着睡，通常睡到





下午3点左右；晚上6点之前准时上床休息。“算下来，一天要睡15个小时”。

这一就寝习惯李小年坚持了二十年。吴长明说，母亲的睡眠质量特别好，大多数晚上能一觉睡到天亮；如果被旁人一不小心给吵醒了，还会孩子气地闹点小脾气。

那是不是老人家身体欠安，只能卧床休息呢？吴长明立马否定了记者的这种猜测：“母亲刚刚还在钉扣子呢！知道你们要来，才放下针线活，一直站在窗台边等着。”从年轻时起，李小年就几乎没生过病，偶染风寒也是随便吃点药就很快好了，“她比很多年纪小过她的老人家身体好得多，行走也利索”。

天资聪颖的“生意里手”

李小年出生在湖北石首孟家溪，父亲早逝，母亲带着3个儿女改嫁到湖北公安，“继父为人厚道，视我们如同己出。”

1920年，公安县一带土匪横行，为避匪患，李小年一家逃往藕池投靠亲戚，后在亲戚资助下于当地购置房产，生活了近十年。1929年，老家的匪情得到扼制，时局亦有所好转，父母决定迁回公安。哥哥与父母同行，18岁的李小年和妹妹则由亲戚介绍，远嫁湖南华容。“那天，我们一家在长江边的藕池大堤上分手，母亲抱着我和妹妹嚎啕大哭，撕心裂肺。”望着亲人渐行渐远的背影，李小年同样心痛难舍，但她明白，继父养育自己多年已属不易，自己不能再给家里增添负担了。

随后，李小年嫁到了华容县一富户人家，丈夫吴道益比她大11岁。“他一生勤劳俭朴，待人谦和，我嫁过去后基本没有下田干农活，‘男主外女主内’，日子过得还算安稳。”1942年之前，李小年先后生过3个孩子，但都不幸夭折；这一年，夫妻俩生下一个女儿，3年后又迎来了儿子吴长明。夫妻俩对这双儿女格外珍爱，尤其是老年得子的吴道益，为给儿女今后创造一个好的生活环境，夫妻俩决定迁居县城与人合伙开店做生意。

1949年，华容初获解放，市面萧条，合伙人撤资退出，生意转让给李小年一家独力经营，店号也改名为“吴道记南货店”。李小年虽不识多少字，却天生对数字敏感，心算特别快，又跟着丈夫学会了使秤、打算盘。

“店里的账目往来我都算得清清楚楚，也学到了一些经商之道。”回忆起这段往事，李小年一脸自豪，“日子虽比较辛苦，但我越干越有劲，生意也慢慢有了起色。”

1955年，公私合营，南货店也被兼并归公，“丈夫进了合作商店工作，但工资微薄”，在这种情况下，李小年靠当小工兼做些小生意，挣钱补贴家用。“每天都去田里挑菜瓜，一次可以挑170斤，别人都没有我力气大。”李小年说，那段时间是家里最困难的时期，但幸运的是，在历次运动中夫妻俩一直未受任何冲击，孩子们也未受到牵连，“这得益于我们平时一直谦和待人。”

1968年，丈夫因病逝世，这对李小年来说是个莫大打击。在她看来，丈夫是个忠厚本分的大好人，“他完全应该多活十几二十年，看到儿子成家立业、娶妻生子。”

头脑清晰的“牌坛圣手”

丈夫去世后，李小年迁居岳阳市与儿子同住，女儿则住在附近不远的社区。“6个孙子（含外孙）都是由母亲带大的，家里每个人都非常尊敬她。”现在，儿女都已退休，在晚辈们的尽心侍奉下，李小年享受着幸福的晚年生活。

提到重孙，李小年拿起桌上的相框，指着相片中的两





个婴儿向记者介绍：“这个叫周周，这个叫朵朵。”今年1月，正赶上李小年的百岁寿辰，又恰逢朵朵满百天，家人决定为这一老一小共同庆祝。吴长明说，生日庆典上，老人一直抱着重孙不放，而朵朵也颇为配合地做出“作揖”的姿势向老人拜寿，“那幅画面让每位前来祝贺的亲友都忍俊不禁，又倍感温馨。”

白日里，睡醒了的李小年有自己固定的娱乐节目——“歪胡子”（字牌），“打牌可以活动脑子，就不会越老越糊涂了。”

“她头脑特别清楚，记牌、算牌什么的，我们当儿女的都赶不上。”女儿每天都会过来探望李小年，只要凑齐了“腿（牌搭子）”，一家人总要摆上牌桌打几把，一玩就是一两个小时。谁出过什么牌，手里有什么牌，打算要什么牌，李小年都心里有数。“要是她和了，该给她多少钱谁都别想赖，算得一清二楚。”吴长明说，和母亲这个“算账能手”比起来，自己两姐弟都甘拜下风，常常成为她的手下败将，“大概正是因为母亲一直保持着打牌的爱好，才让她思维清晰，这或许也是她能够长寿的秘诀之一吧。”

她·素描 >>>

老人档案

姓名：李小年

生日：1911年1月20日

户籍所在地：岳阳市岳阳楼区东茅岭社区

长寿秘诀：特别能睡，一天睡足15小时，既养颜又养生；饮食信奉“七分饱”，绝不多吃一口；靠打牌活动脑子，保持思维清晰。

家人点评 >>>

母亲的生活一直很有规律，吃饭不挑食，爱吃但不多吃，尤其睡眠充足。平时爱玩玩牌，既打发了时间，也无形中锻炼了大脑，增强了记忆力。此外，开朗乐观的性格也是她长寿的重要原因——遇到任何困难，她

都看得开，不轻易发脾气，还常常教育我们晚辈遇事不要太计较。母亲特别爱干净，勤洗澡，常换衣，按时理发。良好的生活习惯让她吃饭甜、睡觉香、心情好，自然体健寿长。（吴长明）

她·背景 >>>

针灸、推拿、穴位敷贴、拔火罐……居民最多只需步行十几分钟，就能接受到这类传统中医服务，经过多年探索与尝试，东茅岭社区的“中医药进社区”服务工作成效显著。社区还提倡：老人们为社会发展贡献了一生，理应得到我们每一位公民的关心和爱护。

此外，东茅岭街道办事处还经常组织“先锋行”志愿者开展“上街巷、进门店、做宣传、搞卫生”活动，每周花3天时间，从早晨7点到9点，组织45名志愿者义工戴上“文明劝导员”袖章上门发放宣传资料，对街巷路面进行清扫，对乱丢乱扔不文明行为进行劝导等。以上种种措施，大大提升了整个社区的卫生环境和敬老氛围，从而让以李小年为代表的老年人能够安心颐养天年。

阳光评说 >>>

不贪即是福

生活中人们往往以“拥有”为荣，总觉得拥有就是幸福的，殊不知一切拥有都是有偿的，互为的。你想拥有的东西多一些，同样，付出也要多一点。

而李小年老人的生活，从不贪图享受，对于喜爱的东西，也不存全部占有之心。这种处世习惯，让她拥有了一副好身体。

其实，人的一生中诱惑林林总总，或权、或钱、或其他，这些诱惑面前，你体内是否有足够的抵抗因子，是否存满满的占有之心？记得一个小故事：一位高人在给弟子指点迷津时这样说：不是幡动，不是风动，是居士心动。心不轻易为外物所动，人生才能乘风破浪，直济沧海。贪如火，不遏制则燎原；欲如水，不遏制则滔天。从这个意义上说，不贪也是福气。





聂四珍

“三寸金莲”走过百年人生

一双明眸看淡人世悲苦

4月22日，记者一行来到聂四珍家时，她已经在房间里等候多时了。进门后，老人的目光一直跟随着我们的身影移动，明亮而温润，让她似一朵兰花静静绽放，显出一种岁月沉淀之美——如果不是亲眼所见，很难相信一位102岁高龄的老人居然能有这么清澈的眼神，不带一丝浑浊。“她很爱惜自己的眼睛。”老人的大女儿谢伏莲告诉记者，为保护眼睛，聂四珍每天都坚持点眼药水。虽然房间里就摆着台电视机，但她从来不看，“她每天最喜欢做的事情是坐在走廊上晒太阳。”

聂四珍如今的淡定和从容，大约都是过往的艰难岁月给磨砺出来的：十几岁时嫁给一位做糕点的生意人，丈夫在外为买卖奔走，她留守家中将一切操持得井井有条，每天做好饭菜、领着孩子们一道等候丈夫回家——日子过得其乐融融。然而，幸福并没有延续太久。大女儿满16岁那年，丈夫突然去世，撇下聂四珍和6个孩子，以及她肚子里还没有出生的第7个孩子。平日里大门不出二门不迈的女人，突然失去了依靠，其中的悲痛和惶惑不是外人能想像得到的。而让人出乎意料的是，柔弱的聂四珍并没有从此倒下，而是用自己单瘦的肩膀支撑起了这个大家庭。“那时候家里真的

很苦，母亲每天要做很多活，但从不叫苦。”谢伏莲回忆说，“一个没有进过学堂门的女人家，拉扯大七个孩子，不容易呢！”

聂四珍一直微笑着，并不在意记者当着她的面“打探”她的这些伤心往事，还不时地热情招呼：“吃香蕉啊！喝茶啊！”然后笑眯眯地看着记



者，目光依然清澈明亮。

“三寸金莲”跳出封建礼俗

聂四珍脚极小，头一回近距离地见到传说中的“三寸金莲”，记者一行也来了兴趣，目测之下，果然不及成年人的巴掌长；前头尖尖的，在特制的鞋子包裹下，形如粽子。见大家的注意力都放在自己的小脚上，一直很安静的聂四珍忽然来了兴致，伸出右手食指和拇指，比划出一个10公分左右的长度，得意地说：“我以前脚更小，只有这么点长，是真正的‘三





寸金莲’！后来因为要做活，放大很多了……”问她裹脚痛不痛，聂四珍微微侧着头，认真地想了想，回答：“有点痛！”又问：“那您觉得自己的脚好看吗？”一听这话，聂四珍忽然不好意思起来，捂着嘴嘿嘿地笑了，几丝散落的银发也随着笑声轻轻摇动。

“女人裹脚岂止是‘有点痛’，那简直是痛得钻心呢！”今年80岁的谢伏莲，解放前也裹过脚，虽只裹了3天，却对当时的感受记忆犹新，“我痛得整晚睡不着，一个劲地哭。母亲见状，舍不得，就没再让我裹。我后面的4个妹妹也都没有裹过脚。”聂四珍自己饱尝了裹脚之苦，于是，不愿意看到孩子们再受这种折磨了。在那个年代，敢与封建礼俗作抗争的女性是少数，而聂四珍不惧世俗眼光，毅然跳出这种不合理的封建传统——这是一种多么深重的母爱啊。

7个孩子中，两男五女。千万别以为聂四珍会重男轻女，事实是，几个女儿都说母亲对待子女从不偏心，就连孙子、外孙、孙女、外孙女直至重孙、重外孙，全都一视同仁。有人不信，问聂四珍：“你那么多孩子，最喜欢哪个？”她不假思索：“都喜欢！”

上慈下孝得以幸福绵长

上慈而下孝。聂四珍满100岁那天，晚辈们为她张罗了一场盛大寿宴——在酒楼席开三十桌，远在外地工作的孙子、孙女们都赶回来了。吉时到，拜寿的场面十分壮观：聂四珍一身红色唐装、笑吟吟地坐在会场正中央，近百名晚辈整齐地排成几行，全体磕拜在地，祝老祖宗寿比南山……旁观者都说从没有见过这么壮观的拜寿场面，直夸聂四珍好福气。聂四珍好不得意，整个寿宴过程都精神十足……直到如今，老人每次翻阅起当天拍摄的照片，都会一张张看好长时间。

如今，聂四珍居住在大女儿家，女儿们（两个儿子均已过世）为让母亲得到更好的照顾，特意请了一名保姆，专门负责她的衣食起居。虽然如今生活条件不错，但聂四珍一直过得很简朴：早餐通常吃碗面或者米粉，