

华夏寿乡探秘丛书

走进寿乡——



ZOUJIN SHOUXIANG — WENDENG

姜浩宁 主编

文登



湖北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

走进寿乡一文登/ 姜浩宁 主编

武汉市：湖北科学技术出版社，2011.06

ISBN：978-7-5352-4789-6

原书定价：40.00

中图法分类号：R161.7;K92

主题词：医药、卫生>预防医学、卫生学>

个人卫生>一般保健法>老年卫生

丛书编委会

主 任	萧振禹					
副主任	王运贵					
编 委	(以姓氏笔画为序)					
	王运贵	王大明	冯本文	孙继良	刘桂江	刘黔阳
	安从喜	别道旭	李卫光	吴希林	赵 耀	郭 俊
	黄泽治	黄世斌	萧振禹	萧立宽		

本书编委会

主 任	马端兴					
副 主 任	曲 波	姜浩宁				
主 编	姜浩宁					
执行主编	邵茂勋					
副 主 编	王年刚	丛培发	曲修明	张元德	郭 俊	
编 辑	岳 刚	杨 倩	高燕妮	赵 华	赵熙波	
	邵洪旗					
摄 影	宋一鸣					

中国长寿之乡

蒋正华题

(作者系第九届、第十届全国人民代表大会常务委员会副委员长)





总 序

ZONG XU

科学发展 福聚寿康

实现健康长寿是世人永恒的追求，也是 21 世纪人类最为关注的话题。它具有全球意义，超越了政治、种族障碍，而使世人认同。它像奥林匹克运动会一样，把不同肤色、不同种族、不同国家、不同宗教信仰的意愿凝聚在“同一个世界，同一个梦想”之中。人类追求健康长寿的实践活动，已成为推动人类社会经济不断发展，生活质量不断提高的强大动力和重要财富。

在过去漫长的岁月里，由于种种条件的制约，人们很难实现健康长寿。于是便把这种美好的愿望转换成祝福语，并逐渐成为社会习惯用语。如：“五福寿当先”、“福如东海，寿比南山”、“松鹤延年”、“长命百岁”等。还有不少民间传说、神话故事也集中反映人们长寿愿望。从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从年逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑。长寿不仅成为民间广为应用的祝愿语，还转而为政治服务。封建社会臣下为迎合皇帝想长寿的心理，祝皇帝“万岁”、“万寿无疆”。甚至万岁不够满足，还要喊“万岁，万万岁！”然而，翻开中外史籍看看，没有一个是万岁皇帝。炼丹、求药术已成千古笑柄。

长寿养生之道在我国形成观点进而上升为理论已有两千多年历史，居世界之首。当今许多长寿养生方法仍由古代渊源而来。当人类进入文明时代，才真正运用科学手段，从精神心理、遗传基因、生存环境、饮食起居、运动保健等方面揭示健康长寿奥秘，引导人们健康生活。科学界目前达成的共识是：人类正常的自然寿命都应该在 100~170 岁，但健康长寿却常常与人们失之交臂。因此，一股深刻的人类生命历史反省的潮流正席卷我们的时代——寻求白白丢失的 1/2 的生命时间，寻求整体人口的健康长寿之路。这便成为我们前所未有的社会责任。

《华夏寿乡探秘丛书》，全面展示了“中国长寿之乡”的地方党委、政府和人民群众坚持以人为本，实践科学发展观，坚持社会经济与生态环境和谐可持续发展所带来的政治安定，经济繁荣，社会进步，人民安康。同时，丛书较为系统地向读者推介各长寿之乡的长寿成因、风土人情、地域地貌、山川绿野、人文历史、物产资源，从中彰显中华民族五千年长寿文化和现代人与社会、人与环境、人的自身和谐发展的靓丽时尚。它，既可供人们茶余饭后浏览寿乡的风光轶趣，寻觅百岁老人的长寿足迹，以资己用；又能够为有志于研究长寿现象者提供佐证。

《华夏寿乡探秘丛书》的出版，获得了各寿乡党委、政府以及长寿研究机构的鼎

力帮助，得到了北京大学老龄健康与发展研究中心的友好协作和湖北科学技术出版社的大力支持。经过《长寿研究》杂志编辑部同仁的辛勤耕耘，《华夏寿乡探秘丛书》历时3年，终于与读者见面。在此，特向上述单位深表诚挚的谢意。

本丛书系采用分“乡”撰稿，集中编校，难免存在不尽如人意之处，望读者不吝赐教。

中国老年学学会长寿研究委员会主任



2010年9月于北京



序 言

XU YAN

天赐福地 和谐人居

文登市位于胶东半岛东部，南临黄海，西依昆嵛山，总面积 1 570 平方千米，海岸线 156 千米，辖 12 个镇、3 个街道办事处和埠口港管委，2 个省级经济开发区，总人口 58.3 万人。

文登历史悠久,人文荟萃。公元前 219 年，秦始皇东巡至此“召集文人登山为其歌功颂德”，“文登”由此得名。北齐天统四年（568）置县，距今已有 1 400 多年的历史。1988 年 3 月被国务院列为国家沿海开放城市，同年 12 月撤县设市。

文登自古崇尚文化，素有“文登学”的美誉，汉代大儒郑玄曾在文登长学山开院讲学，仅明清两代考中进士 66 人，自唐朝以来共有文登籍进士 102 人，一代名臣徐士林曾是乾隆皇帝的老师。文登还是龙的故乡，龙的传说源远流长，龙文化活动经久不衰，为李龙王及龙母过生日的习俗沿袭至今。文登具有光荣的革命传统，天福山起义打响了胶东抗日的第一枪，创建的胶东第一支人民抗日武装——山东人民抗日救国军第三军，后来发展成中国人民解放军 27、41、31、32 四个军，先后培养了 123 位将军，为中国革命胜利做出了不朽的贡献。改革开放以来，文登先后荣获国家园林城市、中国优秀旅游城市、全国科技进步示范市、全国质量兴市先进市、全国科普示范市、全国平安建设先进市、全国民政工作先进市、全国双拥模范城等国家级荣誉称号。

文登是全国开展计划生育工作最早的 5 个试点县之一，1963 年被授予“全国计划生育红旗县”，1965 年全国计划生育经验交流会在文登召开，2004 年获得“全国计划生育优质服务先进市”和全国落实“国策”先进市称号。50 多年来，全市少生人口 50 多万，全市人口连续十余年出现负增长，市民素质不断提高。20 世纪末，文登已进入老年型社会，2000 年人口平均预期寿命达 76.18 岁。截至 2008 年 12 月底，全市 100 岁及以上老人 47 人，每 10 万人中有 8.1 个百岁老人。随着文登经济社会的又好又快发展，这一比例必将继续稳步增长。

总结文登长寿现象的成因，主要有以下几个方面成功经验：

一、高度重视人与自然环境的和谐发展

注重经济发展与环境保护相协调 改革开放的大潮为文登这片神奇的土地注入了新的生机和活力，不仅农业生产步入了产业化、市场化、规模化、科技化的现代农业发展轨道，成为全国农业百强县，而且形成了以机电工具、汽车及零部件、家

纺织革三大优势产业为主体的现代化工业体系。

文登农业资源丰富，重点培植了奶畜、特种毛皮动物、中药材、优质果品、水产精养等五大特色种养业，成为全国奶牛生产百强县、全国最大的特种毛皮动物养殖基地和西洋参主产区、全国优势农产品产业带建设示范市。工业经济实力水平位居山东省县级市前列，有十多家全国乃至世界同行业排头兵企业。机电工具产业入选山东省十大影响力产业集群和中国县域产业集群竞争力 100 强；家纺产业跻身山东省十大产业集群和中国产业集群品牌 50 强行列，荣膺“中国工艺家纺名城”称号。

随着文登市经济社会又好又快发展，城乡居民收入稳步增长。城镇居民人均可支配收入，2009 年为 15 501 元，2010 年达到 16 916 元；同期农民人均纯收入由 9 160 元上升到 10 479 元，分别增长 9.1%、14.4%。早在 2009 年，文登综合实力便跃居全国县域经济基本竞争力百强县(市)第 14 位。

文登经济的飞速发展大大改善了群众的生存条件，提高了群众的生活和保健水平。在此基础上，市委市政府牢固树立“生态立市、绿色强市”的发展理念，将环保工作提到政府的重要议事日程，放在优先发展的位置，积极推进经济结构调整，加快转变经济增长方式，加强污染防治和生态文明建设，实现了生态环境与经济社会协调发展。2001 年，文登被授予“国家环境保护模范城市”称号；2004 年被列为山东省首批生态县建设示范县。

注重自然生态环境与人类生存需求相协调 良好的自然生态环境能够为人类生存提供优质的居住生活条件。文登得天独厚的自然生态环境，为群众的健康长寿打下了坚实的基础。

文登地处北温带，属温带大陆性季风气候，四季分明，气候宜人，年均日照 2 540.7 个小时，年均气温 11℃，年均降水量 824.2 毫米，空气平均相对湿度为 72%。

文登依山傍海，风光秀美，拥有海拔 923 米、被誉为“海上仙山之祖”的国家森林公园昆嵛山和省级森林公园天福山，全市森林总面积 5.8 万公顷，覆盖率为 38%。文登境内植被良好，有效地保持了水土，涵养了水源，净化了空气，是全国空气质量和海水质量最好的区域之一。156 千米海岸线，岬湾相间，岛礁棋布，沿岸有绵延数十千米茂密相连的万亩松林。12 千米的金色沙滩和天然的海水浴场。海滨滩平沙细水清，是旅游避暑纳凉的胜地，尤宜养生延寿，南海新区被联合国人居署授予世界上最适合人类居住的地方。

文登是中国“温泉之都”，在山东省 17 处天然温泉中独占 5 处。文登温泉水源足，水质好，温度高，昼夜总流量 2 000 多立方米，水温一般在 65℃，最高达 77℃。水中含有氯、氟、硫酸盐，铁、锰、锌、铅、钙、镁和微量放射元素锶、氡等。《文登县志》记载，七里汤始建于齐，“二泉并发，一热一凉，味皆甘洁”，自齐代始，方圆几十里的人们劳作之余都有来此泡汤的习惯，祛病解乏。清代湖广道监察御史林钟岱为呼雷汤温泉题字：“呼雷灵泉、天下第一”，《文登县志》(清道光本)

记载：“凡病寒疮疡者，一洗辄愈。”

文登境内以丘陵、山地、平原三种地形为主，棕壤土占全市土地面积的83.59%，常量元素和微量元素含量适中，非常适合农作物生长，农产品营养丰富，提供了人体所需的各种营养成分。境内有母猪河、青龙河、昌阳河三大水系和大型水库米山水库，水量丰富，水质极佳，昆嵛山矿泉和山泉水清冽甘醇，富含人体必需的各种微量元素。全市现有矿泉企业32家。文登市区地表水水质符合相应功能区标准，市区地下水达到GB/T14848-93《地下水质量标准》Ⅲ类标准；水质达标率均为100%。2006年，全市实现了村村通自来水工程，居民饮用水全部达到了国家GB/T5750-2005标准。

在大力保护优美的自然生态环境的基础上，文登市委、市政府始终牢固树立科学发展观，全力打造“城在山中，河在城中，楼在林中，人在绿中”的生态化、现代化山水城市，全面启动了美化、绿化、亮化、净化工程，先后实施了旧城改造工程、“三河”综合整治工程、绿化美化工程、市区“三通”工程、亮化工程、市中广场建设工程、新垃圾处理厂工程，以及文登学公园、抱龙河公园、南海公园建设工程等，在市区内广泛进行了拆墙透绿、拆围建绿、显水露绿等工程，累计投资达20多亿元，建成各类公园16个、小游乐园20多个、大型广场3个，大大提高了城市的绿化水平和城市的综合能力。目前，城市建成区绿化覆盖率达40.07%，人均公共绿地面积达14.55平方米，日处理生活垃圾200吨，生活垃圾无害化处理率达100%。文登还加大了山石资源开发的专项整顿活动，关停了26家采石点，对废弃矿山和破坏山体下达了限期修复治理任务，完成荒山绿化面积1593公顷。加大了饮用水源地生态保护与恢复力度，建立完善了饮用水水源地环境保护管理制度。实施了投资1.4亿元的米山水库除险加固和投资8780万元的坤龙水库除险加固等工程，取缔了非法采砂点14个，有效涵养了水源，防止了水土流失。

二、高度重视人与社会的和谐发展

文登市委、市政府高度重视人与社会的和谐发展，着力构筑以城乡最低生活保障、农村五保为主体，以社会互助为辅助，以温暖工程、慈善救助为补充的社会保障体系建设，让群众共享改革发展成果。

最低生活保障制度覆盖城乡 文登市城乡最低生活保障制度是1997年1月起在全国率先启动的，城市低保保障标准为每人每月140元，农村低保保障标准为每人每年700元。12年来，城市低保先后6次，农村低保先后3次提高保障标准，分别提高到了目前的每人每月330元和每人每年1200元，在全国均处于领先水平。城市低保保障人数由最初的每年25人扩大到了374人，农村低保保障人数由原先的2134人增加到了10005人。目前，全市的贫困老年人全部纳入到了城乡最低生活保障的范畴。

养老保障制度全面推开 截至2010年，全市城镇养老保险覆盖率达到100%，农民养老保险参保率达到96%。自2005年以来，先后投资2800多万元，新建和改

扩建 15 处敬老院，五保集中供养率达到 70% 以上，五保集中、分散供养标准分别达到每人每年 3 600 元和 1 800 元。投资 3 亿元建设了占地 50 亩、总建筑面积 7 万平方米、能容纳 2 000 多个床位的社会福利中心，被中国老龄事业发展基金会国际合作交流委员会确定为中国国际老年休闲养生服务网络项目试点单位。

基层老年服务水平不断提升 2006 年以来，共投入 2 140 万元，新建、改建高标准老年活动室 713 个，极大地优化了老年人的文体娱乐环境。市财政每年拨款 50 万元支持发展老年人体育协会，组织老年人开展各种文体活动，老年人体育工作群众基础良好。完善了社区服务体系，建立健全了老年人生活娱乐、学习教育、护理保健等设施网络，为老年人提供各种便利。目前，全市拥有老年人福利服务机构 18 个，设置床位 4 134 个。

优老政策举措全面落实 制定了《文登市优待老年人若干规定》，认真落实就医、出行、购物、娱乐等优老政策，全面落实了 70 岁以上老年人免费乘坐公交车、免医疗挂号费、免公园门票费等优待政策。对全市 90~99 周岁和 100 周岁以上的老人每人每年分别发放 300 元和 2 400 元的长寿补助金。全市 80% 以上的村（居）建立了老年人生活补贴制度，经济条件较好的村（居）老年人每年的养老保障金在 8 000 元以上，实现了老有所养。

医疗保障制度健全完善 在医疗保障方面，每千人拥有专业医疗人员 7.7 名、卫生床位 6.9 张。拥有全国三大骨伤治疗中心的山东省文登整骨医院，2003 年 9 月通过 ISO9001 国际质量管理体系认证，在国内外享有较高的声誉。全市城镇居民医疗保险率和新型农村合作医疗参保率分别达到 98% 和 100%。全市各医疗卫生单位对老年人就诊实行免收挂号费、普通门诊检查费及部分诊疗项目减免等优惠，基本实现了老有所医。

慈善救助水平快速提高 建立健全了救灾救济、大病救助、贫困学生救助、困难老年人救助、孤儿救助等长效工作机制。在全国第一个制定出台了《关于进一步加强孤儿社会保障工作的意见》，率先建立了城乡孤儿一体化救助工作机制，全市孤儿统一保障标准，每人每月补助 600 元基本生活费，所需资金全部由市级财政负担。同时建立孤儿生活补助费自然增长机制，将其基本生活费用水平与我市城市居民人均可支配收入挂钩，同比例、同时间增长。这一做法为全国首创，受到国家民政部和山东省民政厅的高度评价和关注，工作经验在全省进行了推广。

三、高度重视人与人自身的和谐发展

社会的和谐以人的和谐为依托。人的和谐在本质上是人的关系的和谐和人自身的诸多方面的和谐，是围绕人所发生的各种关系处于和谐状态和迈向和谐的过程。实现人与自然环境、人与社会的和谐统一，最根本的是要处理好人与人之间的关系，实现人与人自身的和谐发展。

悠久的人文长寿传统 文登是一片古老神奇的土地，悠久的长寿文化传统，积淀着深厚的长寿根基，哺育着世世代代的文登人。

长寿文化源远流长。秦始皇东巡文登求取长生不老药方以及麻姑献寿的传说在文登民间广为流传。文登寿星辈出，明万历年间进士刘启先(82岁)，清康熙年间名人于令滂(91岁)、毕霁(89岁)等皆是有历史记载文登籍人长寿的典型代表。民间百姓名不见经传长寿者更是比比皆是。

德孝文化代代相传。百善孝为先，文登德孝之风，自古有之。据《金史·孝友传》记载，金明昌二年(1191)进士王震，自幼家贫，母患风疾，割腿上之肉，杂以侍母饮食。时朝野上下闻王震之孝行皆为感动，社会之风气为之一变，孝敬父母遂成文登之美俗。《文登进士》记载，清朝乾隆四十八年举人于令滂，性至孝，其母病，药必亲尝，饮食必亲手调哺。母歿，结庐墓侧，守墓三年，每日负土筑坟。雍正本《文登县志》记：文登人尚礼让，重廉耻，敦本务实，教养兼施，闻名四方。“不孝之人不足为交”已经成为文登人社会交往的一个道德尺度。近年来，文登市以建设和谐家庭为突破口，以“孝敬父母、尊敬老人”为主题，启动实施了“银龄安康工程”，每年组织开展“十大孝星”、“敬老爱老模范个人”、“老有所为先进个人”等评选表彰活动，先后举办了“百场敬老事迹报告会”、“百场敬老电影戏剧巡演”、“百场敬老专场文艺演出”等主题宣传活动，全市敬老爱老、尊老养老蔚然成风。

健康的饮食文化传统 文登是全真派的发祥地，开山祖师王重阳在文登境内昆嵛山创教立派，潜心钻研养生文化，千百年来老子养生文化在文登世代相袭、长盛不衰，孕育了广为流传的福寿安康、益寿延年的长寿理念。文登人讲究“吃”的文化，倡导健康饮食，其中“文登包子”还被列入威海市非物质文化遗产。文登是胶东半岛的粮仓，小麦、玉米、高粱、小米、大豆、红薯、水稻等原生态五谷杂粮，是文登人日常生活的主食。文登地处沿海，水产品资源丰富，人喜欢的各种海洋鱼类、贝类、海带等，富含蛋白质、磷、铜、镁、钾、铁等元素。如今，生活富足、追求生活品质的文登人，更加注重营养和健康，绿色食品、五谷杂粮、鱼肉蛋奶、瓜果蔬菜合理搭配，吃出健康、吃出长寿已成了文登人饮食的新时尚。

健康的生活精神状态 专家研究表明，在决定人的健康长寿因素中，遗传因素和环境因素只占15%和17%，医疗条件占8%，而精神状态、生活态度、生活方式却占了60%。文登人性格豪爽、待客热忱，是胶东人典型的代表。文登人还具有性格外向、乐观豁达、心态平和、积极向上、乐于助人，遇事百折不挠的性格特征，是典型的“乐天派”。文登群众精神文化娱乐活动深入普及，人们精神面貌普遍良好。文登人热衷于修身养性，积极钻研长寿文化，不少老年人还自发成立了多个健康养生社会团体，积极开展养生保健方面的学术研究，召开养生专题研讨会，有效促进了养生文化的普及和推广。

先进的教育工作理念 据专家研究考证，一个地区的健康长寿水平与该地区的教育文明程度紧密相关。文登自古以来崇尚文化，“文登学”称号享誉全国。改革开放以来，文登更加重视教育，将教育放在优先发展的位置，不断加大政府投资力

度，积极改善办学条件，深入推进教育改革和发展，切实提高教育教学质量。目前，全市共有各级各类学校 63 处，幼儿园 54 处。各级各类学校在校生 76 178 人，在编教职工 7 542 人。全市适龄儿童入学率、小学生巩固率、初中生入学率均达 100%，初中生升学率达到 92% 以上。近几年来，文登每年高考成绩在全国都处于遥遥领先地位，高考录取人数和录取率均居于全国前列。先进的教育理念造就了文登人良好的生活态度和生活方式，帮助文登人树立了正确的世界观、人生观、价值观，为文登人的健康长寿打下了重要基础。

文登是长寿之乡、养生福地，是最适合人类居住的地方，合理的人口结构、快速发展的社会经济、优越的自然生态环境、悠久的人文长寿传统、良好的医疗卫生和社会养老保障条件共同作用，相互影响，造就了一代代文登人的健康长寿和可持续发展。

文登，正以全新的创业姿态和长寿养生品牌形象，向着未来继续开拓奋进。

政协文登市委员会主席 马端兴

2010 年 12 月 28 日



前言

Q I A N Y A N

长寿文化：“文登学”的时代递演

长寿文化作为世界性的人文主题，已经引起人们的广泛关注，这个与人类几千年灿烂文明如影随形的风标，承载着人类的梦想、智慧和勇气，使人类从青涩走向成熟，进而踏出非凡的足迹，也使人类一代代走过了认识自我、挑战自我的光辉历程。文登，正以极具地域特色的长寿文化进行着经验探索 and 理论创新，并致力于实现对人类自身现实生存状况、未来发展质量的热情关注。

我们知道，作为地域文化现象，“文登学”之说在文登由来已久。那么，其与文登的长寿文化存在着怎样的理论关系？文登的长寿文化有着怎样的发展过程和深厚底蕴？要回答这一问题，首先需要对“文登学”作一个综合的了解。

对于“文登学”，古今学者、为政者均试图作出准确的诠释，如果我们仅仅望文生义，“文登学”便只是一个纯文化、纯学识的具体概念，也许当初的原点正在于此，但经过千百年的人文整合和内涵熔铸，“文登学”再也不是有所特指、专属某个理论体系，而成为文登人民既熟悉又感觉混沌的地域综合性文化精神图腾，它富藏了代代文登人民的生命力、创造力和凝聚力。如果一定要用易于接受、理解的词语加以概括，那就是“包容、诚信、智慧、创新”，它在文登历史发展的每个时期都是一种唤醒，一种力量的收聚和迸发。在这种力量的推动下，加速了文登的发展，提高了文登的美誉度。进入新时期的今天，我们将其归纳为“自强不息、和谐向上”。

如果对“文登学”作一个俯瞰式的回顾，会发现其宽带状的发展脉络上，清晰地盘结着五大重要时间、事件节点。一是秦汉时期的始皇东巡召文人登山、大儒郑玄来文开院讲课；二是金大定七年（1167），王重阳自陕西来文，创立了道教全真派；三是明清时期的文登籍尚书丛兰在文城之南万石（音担）山辟出学堂，促域内读书之风日盛，以及两朝出现数量可观的科举取士；四是最早见于清康熙《文登县志》秃尾李龙王的神话故事；五是揭竿于1937年12月24日的天福山起义。这些节点逐渐形成了目前为我们广泛接受和称道的诗学文化、道教文化、李龙文化、红色文化。其中的诗学文化是根本，道教文化是融会，李龙文化是衍生，红色文化是发扬，四个方面盘根错节，形成了以质朴包容、坚韧勇敢、重义守信、爱国奉献等为主要特征的“文登学”底蕴。当然，每一种文化的崛起、兴盛，绝不会是孤立的、横断的，它们均以各自节点为发端，形成持续流布的宽带状文化，各文化带彼此间存在着纵横交织、不可分割的内力接续、交叉影响，只是在某一段历史时期，某一

种文化表现得更突出、更中心化，其他文化便作为稳固的底盘，共同托举着“文登学”一代代发展前行。

再向纵深掘进可见，“文登学”每一个典型文化旗帜的招展飘扬，不同程度地得益于外来政治、文化、思想之风的吹动，并与固有的、本土的传统文化相中和、杂糅而生出新的文化色谱。这恰恰暗合了我们如前所述包容、诚信、智慧、创新的“文登学”内涵提炼。也就是说，每当一种新的外来文化或者新生力量进入文登，我们首先表现的是接纳，然后结合自身的地域、智慧优势加以反刍，产生全新的、极具文登标志的新文化，其生命力、影响力都是十分巨大的。

那么，为什么外来力量能与文登的地域精神相撞击，并产生新文化的必然之果？四顾文登，北倚胶东屋脊昆嵛山，黄海、渤海南北遥望，母猪河卧如巨掌，抚育着文登儿女，更有山东 17 处温泉，文登独占 5 处。人们常说“一方水土养一方人”，而文登，这是一方何等神奇、圣尊的水土，独得一利尚且难矣，况数宠集于一身。千百年来，正是源于自然最富挑战性的诱惑力，促使文登人民为生存而奋斗、创造，并逐渐形成了一种足与抗衡的文化体系。另一方面，由于特殊的地理位置，文登历史上基本没有发生大规模战乱，尤其在北齐置县以前，这里尚属千里边陲、荒旷人稀之地，所形成的战乱真空地带，磁吸了众多有为之士纵身踏入，以求静心体悟自然、潜心开堂讲学，将“文登学”带入不可忽视的萌芽孕育期。正是这种恰到好处的压力和恰到好处的抗衡、孕育，便形成了誉满古今的“文登学”。这种奋斗与创造始于求生存、发展，中继于求进步、完善，终而刺激文登经济的腾飞。能够做到这一点，不仅体现出文登人民极为深刻的思考能力，而且更展示了文登人民正确的创新、开拓精神。文登的历史证明了这一点，文登的未来仍将证明这一点。

时代发展到今天，我们依然对前人创造的灿烂“文登学”满怀敬意，但我们更有责任丰富它、拓展它，并使之继续为文登经济社会发展产生助推作用。所以，寻求“文登学”的时代递演势在必行。按照如前的总结展开推理，要在“文登学”之上打出新的节点，存于宽带之上的内力显然已经具备并得到延续，那么，担当这一推手的外部力量会是什么？首先我们应该认识到，随着时代的发展，某一事件、某几个人物，已经很难荣任这一力量代表，代之而起的是这个全球化的经济、文化运行大势。因此，这一外部力量可以大致归结为如下几个理论分支：一是世界性的文化重构已然启帷，它的形成必然以地域性的文化重构为先导和策源地；二是改革开放至今，在县域的发展中，文化远远滞后于经济，一些先知先觉的县市已经发现了这一偏差并回头弥补；三是县域经济、文化的发展已经走出了起步时的拿来主义和千篇一律，要想获得长足的发展必须走特色化、创新化之路；四是经历了 2008 年全球金融危机的席卷，学界人士已经认识到必须挖掘自身潜力、摆脱对许多领域的某种过分依赖性，发展的原动力由外压变成内驱。这些力量，足以构成“文登学”时代递演的又一次精神撞击。

于是，长寿文化肩负“文登学”赋予的神圣使命耀世而出。当我们对上苍赐予文登的山山水水再一次进行深情地眺望与踏勘，当我们对博大精深的“文登学”

再一次进行虔诚地梳理与领悟，其间无不闪烁着极具滨海文化色彩的养生长寿文化。虽然长寿文化远不是一个全新的话题，而是伴随着人类前行的每一次呼唤与跳跃，但它又是如此紧密地与文登联系在一起。这一文化的发掘提炼，如同数场微风聚集成风暴，因为对一棵困惑之树实施了果断决然的连根拔起而快意淋漓。

丰富和发展长寿文化的渠道是广阔的。以文登的综合实力，文登市组织申报“中国长寿之乡”并取得成功，这一综合性的荣誉品牌，为千年“文登学”注入新的深刻内涵，并反观出“文登学”内蕴丰厚的文化生命力。乘势而上，市政协组织专门小组编撰本书，力求呈现给读者一个独特真实的长寿文登，全面展示一个源远流长而非空穴来风的滨海长寿文化。编撰的过程，就是对文登长寿文化、长寿资源进行客观科学地再梳理、再挖掘的过程，就是与其他长寿之乡和所有关注长寿文化的人们交流养生思想、探索养生之道的过程，这同样体现出“文登学”包容、开放的精神实质。

帷幕已经拉开，“文登学”的时代递演仍然任重道远。显然，追求递演并不是简单地为文化而文化，而是激励文登人民更好地贯彻科学发展观，寻找经济、社会、人口、资源、环境协调发展的最佳方式。正是基于这一点，本书后半部分着意对此有所侧重。长寿文化是历史赐予文登的耀眼品牌，长寿文化创意产业，以其强劲的生命力和发展潜力备受世人推崇，只要文登做好传统产业与新兴养生产业的渗透与融合，发挥地域优势，促进产业升级，创新产业模式，扩充服务领域，就能获得经济效益、社会效益的最大化，“文登学”时代递演的重要意义便会得到有效放大，为文登经济建设提供正确的方向保证、不竭的精神动力和强大的智力支持。2010年，首届国际养生产业峰会在文登成功举办、“国际知名旅游休闲度假胜地”誉归文登，已全面表达了文登在养生产业方面的理论探索和实践推动，“四季养生、复合休闲、错位发展、山海泉城并举”的建设理念逐步深入人心，广受赞同。

天地恒常，万物有道。作为“文登学”丰沛的文脉汇入，文登的长寿之道，外则养于勤政、山水，内则养于慧能、德行。本书重在“问道”，提出道之所系所存，求得回答，更求回声，引发读者开启思维，潜心领悟长寿之道，发现养生之美，引领人们努力为文登长寿文化进行全新的注解、丰富。

昆崙沧桑，文登有道。放歌万里波涛，畅抒胸中豪气。“文登学”立根于民，藏富于民，其必泽被于民，弘扬于民，在一次次的时代递演中聚集力量，放射光芒！

祝福文脉蜿蜒代代弥新的“文登学”！

祝福自强不息和谐向上的文登人民！

祝福山水灵秀大地厚德的长寿文登！

本书编委会

2010年12月18日



第一章 道之源，人文蔚然益寿	1
“文登学”脉 沛如泉注	2
李龙神话 荡气回肠	3
乡风民俗 绵亘不绝	6
节庆文化 深入人心	10
民间艺术 累代不衰	12
全民健身 遍及城乡	15
第二章 道之门，灵山秀水促寿	17
奇峰绵延 胜景万千	17
灵水长春 枕烟浴虹	22
黄金海岸 松风伴涛	24
地里优越 矿产丰富	25
地貌独特 尚风尚水	25
治污减排 山青水碧	27
河网交错 水源充裕	28
城市供水 清洁安全	32
气候优良 天蓝云淡	34
第三章 道之本，繁荣和谐增寿	36
千年建制 光耀华夏	36
经济繁荣 大业蓬勃	38
“十有”民生 幸福和谐	40
德孝美俗 代代相传	42
医疗卫生 全面发展	44
标本兼治 人居平安	45
第四章 道之根，特产饮食康寿	47
食俗流变 结构日丰	47