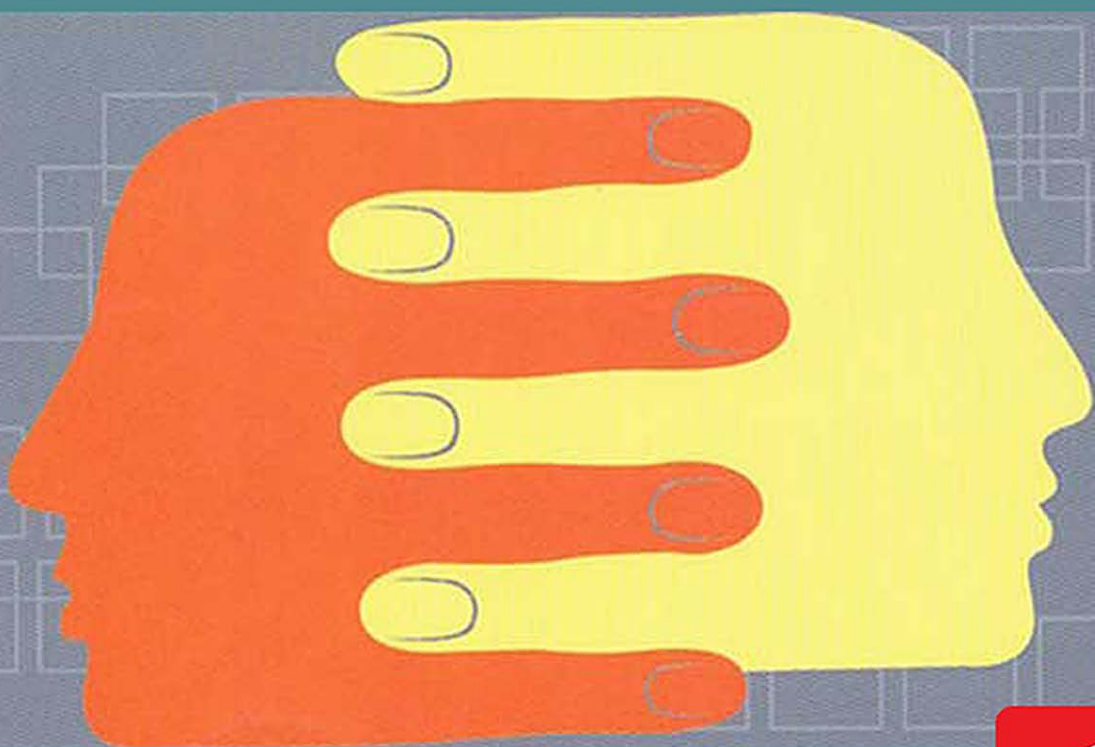


走进寿乡——太仓

主编：王大明



湖北科学技术出版社



华夏寿乡探秘丛书

走进寿乡——太仓

湖北科学技术出版社

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	宋建中			
副主任	周文彬			
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	王大明	陆 俊	陆定峰	徐志豪
	楼浩平	曹宏杰	李卫光	孙小星
	陆健德	缪志清		

主 编	王大明			
副主编	别道旭	李卫光		
组 稿	陆健德	陶润钟	朱凤鸣	王伟民
	孙天奇	杨宛元	陈雪其	
摄 影	缪志清	王敬明	王绍梁	丁松茂
	顾凌燕			
统 稿	陆健德			

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

ZONGXU

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 2 000 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：人类自然的寿命都应该在 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。

是为序。

中国老年学学会长寿研究委员会主任



2010年9月于北京



目 录

MULU

第一章 太仓市概况	1
太仓市简介	1
太仓市人口长寿状况	3
太仓市申报“中国长寿之乡”纪实	5
太仓走进中国长寿之乡的意义所在	11
第二章 太仓市长寿生态环境	13
第三章 太仓市丰富的长寿文化	20
太仓市长寿文化纵览	20
开发长寿文化产品 推动文化产业发展	26
第四章 经济迅猛发展的长寿之乡	30
第五章 太仓市长寿现象探析	42
太仓市长寿基本经验	42
经济发达人长寿	49
破译太仓 37 位百岁老人的长寿密码	54
第六章 寿星风采	59
坚毅豁达的唐静贞	59
苦尽甘来的熊阿苟	60
百岁诗翁高坚白	63
烈士母亲、和平寿星陆毛氏	65
讲究卫生的范秀梅	66
渔民张金龙上岸过上好日子	68
一生奉献教育福利事业的诸应运	69
乐于助人的女裁缝黄阿秀	71

用双手迎接新生命降生的周杏金	73
一片爱心献给孩子的看囡婆婆杨惠椿	75
爱唱山歌的顾阿大	76
童工陈小妹的幸福晚年	77
王阿贰多吃鱼虾寿命长	79
爱劳动、爱清洁、爱锻炼的王云宝	80
眼睛清亮的陆秀珍	81
爱穿中山装的百岁老人郁绍林	83
从开米店到进国家粮管所	84
喜饮黄酒的寿星钱王氏	86
嫁过两个男人的苦命老太	87
百岁尚能穿针线	88
温暖家庭人长寿	90
昔日童养媳 晚年生活甜	92
一跤跌出名的百岁老人陶爱娣	93
至今仍当家的寿星龚阿英	94

第一章

太仓市概况

TAICANGSHIGAIKUANG



太仓市简介

太仓市位于江苏省东南部，长江出海口的南岸，地处北纬 $31^{\circ} 20' \sim 31^{\circ} 45'$ ，东经 $120^{\circ} 58' \sim 121^{\circ} 20'$ ，属苏州市管辖县级市。东濒长江，南邻上海，西连昆山，北接常熟。全市区域面积 823 平方千米（其中陆地面积 649 平方千米，长江水域面积 174 平方千米）。现辖 7 个镇 2 个开发区，90 个行政村，68 个社区居委会。2008 年底总人口 46.63 万人。

太仓历史悠久，早在春秋时期，吴王春申君在此设立粮仓，故而得名。元代太仓浏家港始创漕粮海运，帆樯林立，商贸繁荣，被称为“六国码头”。明弘治十年（1497）建太仓州，清雍正二年（1724）升江苏直隶州，1912 年定名太仓县。新中国成立后，属苏州地区，1983 年 3 月改隶苏州市，1993 年撤县建太仓市。

太仓人文荟萃，文化底蕴深厚。北宋有著名水利专家郑亶，明代有万历皇帝御匾旌表“四代一品”的丞相王锡爵及其子孙，明清出了 3 位状元、400 多位进士，还有文坛后七子领袖王世贞、复社领袖张溥、诗人吴伟业（梅村）、昆曲创始人魏良辅、娄东画派王原祁等。近现代有教育家唐文治、俞庆棠，世界著名女物理学家吴



健雄，诺贝尔物理学奖得主朱棣文，中国新舞蹈创始人吴晓邦，丹青大师朱屺瞻、宋文治，还有 11 位国家两院院士。太仓还是明朝著名航海家郑和七下西洋的起锚地，在世界航海史上写下了光辉篇章。

太仓连续多年位列全国百强县市前十名。2004 年被评为中国综合经济实力十强县市第十位，2005—2007 年连续被评为第九位，成为江苏省首批 6 个率先实现全国高水平小康县市之一，随着经济迅猛发展和社会各项事业的不断进步，太仓人口健康长寿水平显著提高，特别是近 10 年来高龄老人增长更快，成为经济发达地区人口长寿的县市之一。2005 年，太仓市被评为“全国老龄工作先进单位”。

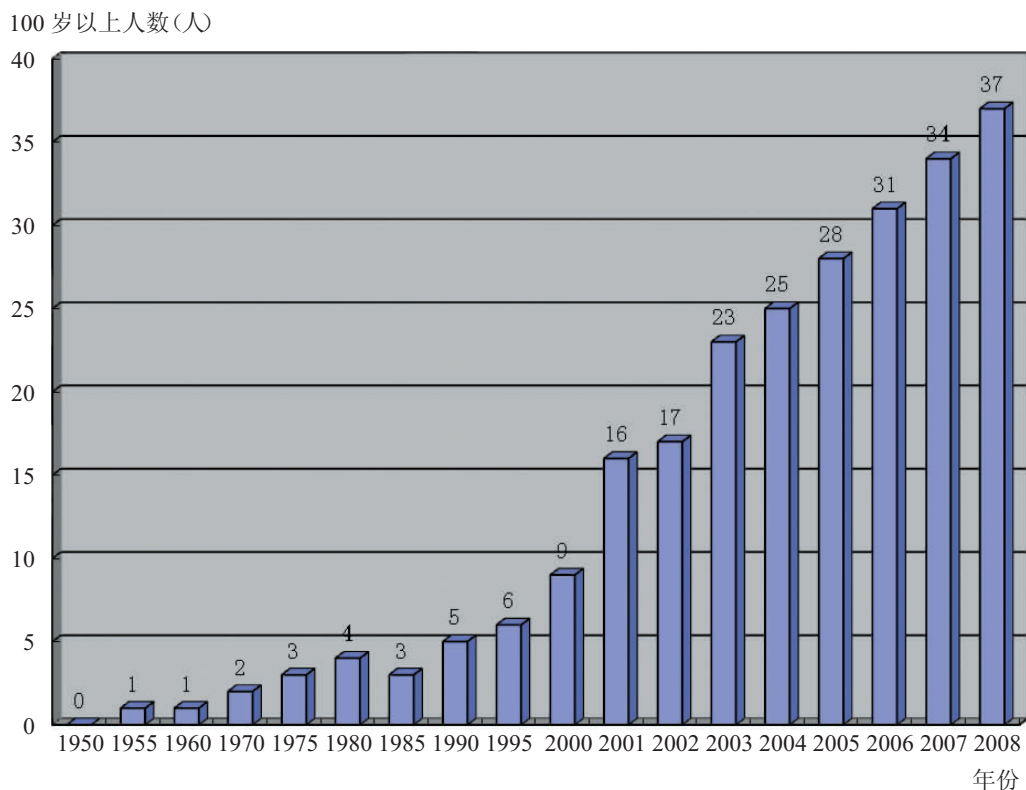


太仓市在江苏省的位置示意图



太仓市人口长寿状况

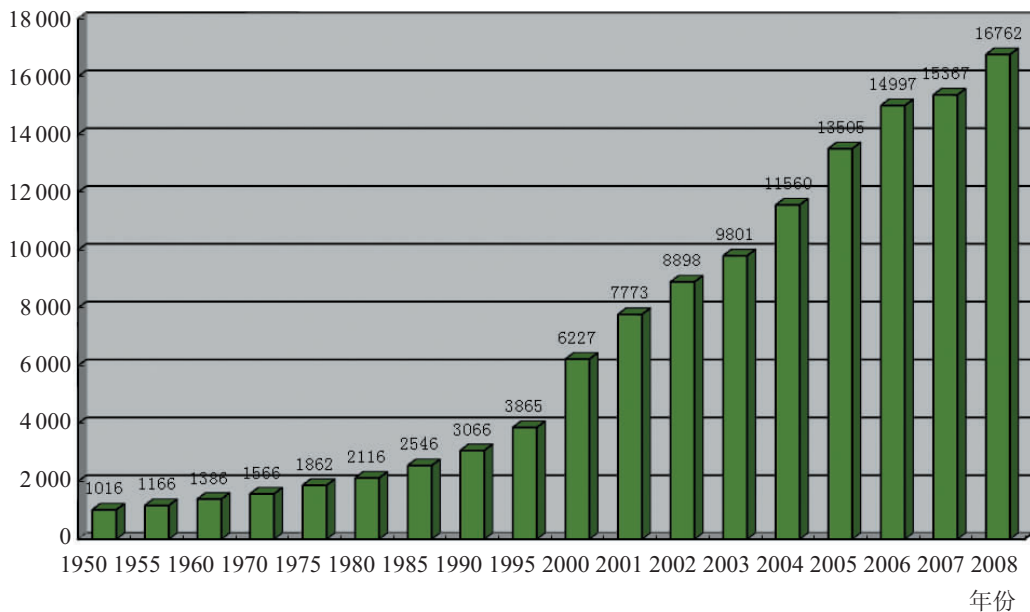
太仓市随着经济的迅猛发展和社会各项事业的不断进步，人民群众的生活十分富足，人口健康长寿水平显著提高，高龄老人增长也比较快，截止 2008 年 12 月 31 日统计，全市年满 60 岁以上老人达 10.7 万人，占总人口的 23%；80~99 岁的老人有 16 725 人，占总人口 3.59%；100 岁以上的老人 37 人，占总人口的 7.93/10 万；2000 年人口普查表明，平均预期寿命为 77.54 岁，2008 年已达 81.07 岁。



新中国成立以来太仓市百岁老人人数统计图

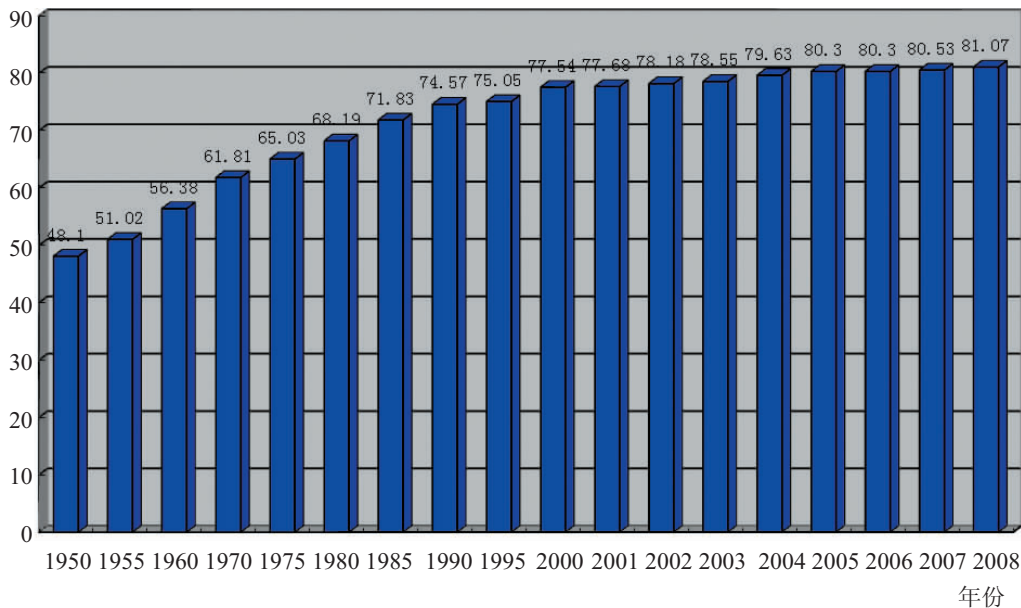


80 岁以上人数(人)



新中国成立以来太仓市 80 岁以上人数统计图

平均预期寿命(岁)



新中国成立以来太仓市人口平均预期寿命发展统计图



太仓市申报“中国长寿之乡”纪实



中国老年学学会于2007年5月公布了《“中国长寿之乡”评审办法》和《“中国长寿之乡”评审标准》，并在全国范围内开展评选活动，受到太仓市委、市政府以及社会各界的高度重视，特别是得到太仓广大老年朋友的高度关注。

2008年6月18日，太仓市老年协会一届二次理事会议积极倡议太仓市申报“中国长寿之乡”。会议认为通过申报“中国长寿之乡”，进一步提高太仓的知名度，更加科学地证明太仓投资环境十分优越；进一步推进全社会重视老龄工作，弘扬长寿文化，崇尚尊老敬老的传统美德；进一步改善老年人生活环境，提高老年人生活、生命质量，促进构建幸福、美满、安康、祥瑞的和谐社会。

6月19日起，根据太仓市委、市政府分管领导的指示，市老龄办会同市老年协会根据中国老年学会颁发的“中国长寿之乡”评审标准，对太仓的长寿代表性、长寿整体性、长寿持续性等三项考核必达指标进行调查摸底，同时对另外12项考核指标进行详细系统地调查。并对太仓申报“中国长寿之乡”的可行性进行科学分析。调查分析结果表明，太仓已经具备申报“中国长寿之乡”的条件。

7月27日，市老龄委有关部门会同市老年协会赴广西永福县和江苏如皋市学习如皋市创建中国长寿之乡的经验。掌握申报工作的程序、要求和做法、书面材料的制作、所需经费等有关事项。在这些调查了解工作的基础上，写出了《关于我市申报“中国长寿之乡”的请示》向市委、市政府领导作了汇报。受到市委、市政府和相关部门领导的高度重视。

12月18日太仓市老龄工作委员会副主任、民政局局长王大明和市老龄办主任、民政局副局长曹宏杰进京向中国老年学学会领导、专家汇报太仓市地处经济发达地区的区域长寿现象，表示了太仓市申报“中国长寿之乡”的决心。

2009年1月4日在市十四届人代会二次会议上，陆留生市长在《政府工作报告》中提出，要把申报“中国长寿之乡”工作作为2009年度的一项重要工作任务来抓。同时把申报经费也列入了财政预算。

2月10日，成立了以市委副书记宋建中、副市长周文彬为正、副组长的申报工作领导小组，下设由市民政局、市老龄办、市老年协会等部门参加的专门工作机构，制定了申报工作计划，负责协调各方面的工作，实施申报材料的编制工作。发改委、公安、劳动保障、农林、卫生、统计、环保等涉及评审所需数据的单部门都恪尽职守，密切配合，及时提供历年工作的相关数据，为顺利编制申报材料奠定了基础。

3月15日应太仓市委、市政府的邀请，中国老年学学会常务副会长兼秘书长赵宝华、中国老年学学会常务理事、中国老龄科研中心研究员萧振禹一行，来到太仓

进行区域长寿现象的实地调研考察。期间分别走访慰问了王云宝、唐静贞两位百岁老人，同百岁老人进行亲切交谈。同时对太仓市的老龄工作、经济建设、生态环境、城市建设、人文风貌以及太仓市的长寿文化进行了深入调研，并对太仓市的申报工作提出了指导意见。



中国老年学学会领导到太仓调研老龄工作



中国老年学学会副会长兼秘书长赵宝华走访慰问百岁老人

3月16日太仓市委、市政府在娄东宾馆召开创建“全国老龄工作先进单位”暨申报“中国长寿之乡”动员大会。副市长周文彬主持了会议。会上，市老龄工作委员会副主任、民政局局长王大明回顾了太仓市老龄工作的情况，阐述了两个创建工作的目的、意义和要求。市老龄办主任曹宏杰对两项创建工作作了具体部署。中国老年学学会常务副会长兼秘书长赵宝华、中国老年学学会常务理事、中国老龄科研中心研究员萧振禹出席了会议，他们介绍了申报“中国长寿之乡”的目的、意义、申报工作的要求以及当前全国申报“中国长寿之乡”的形势。市委副书记、市老龄工作委员会主任宋建中在会上作了重要讲话，他指出：两项创建工作意义非同寻常，是落实科学发展观的具体行动，是推动太仓经济、社会发展的重要举措，也是改善老年人生活，造福子孙后代的一项善举。他要求各镇（区）、市各部门要深刻认识两项创建工作的重要性，认真做好申报工作，为两项创建工作交出满意的答卷。



太仓市召开申报“中国长寿之乡”动员大会

3月底，市申报领导小组办公室对各单位部门提供的申报数据进行汇总，编制好申报材料。

太仓市申报“中国长寿之乡”达标情况见下表。

太仓市申报“中国长寿之乡”达标情况表

“中国长寿之乡”项目标准要求 (中老学字[2007]17号文件)		达标情况	资料来源 部 门
一、 前提条件	1.评定地区：县级、市、区、旗	太仓市(县级市)	
	2.户籍人口：10 万人以上	46.63 万人	公安局
二、 必达指标	1.长寿代表性：百岁及以上老人占总人口 7/10 万以上	7.93/10 万	公安局
	2.长寿整体性：人口平均预期寿命，县 72.5 岁；市 75 岁	77.54 岁	统计局
	3.长寿持续性：80 岁以上老年人占总人口比例 1.4%以上	3.59%	统计局
三、 考核指标	1.经济稳定发展：(2008：2007) 人均年收入不断增加	+19.90% 城镇 2007：2006 +13% 2008：2007+14.10% 农村 2007：2006+13% 2008：2007+12.50%	统计局
	2.城乡居民收入差距适中：基尼系数在 0.4 以下	城镇 0.23 农村 0.25	统计局
	3.实行基本养老保险制度覆盖面：年末参保人数超过全国平均水平 9.0%	52.08%	劳动和社会保障局
	4.实行基本医疗保险制度覆盖面：年末参保人数比重超过全国平均水平 (6.17%)	61.16%	劳动和社会保障局
	5.农村参加新型合作医疗制度覆盖面：参加农村合作医疗人数比重超过全国平均水平 (23.3%)	99.44%	劳动和社会保障局
	6.每千名老年人拥有老年性福利机构床位数：超过全国平均水平 (6.7%)	15.70 张 /1 000 人	民政局
	7.贫困老年人都能获得政府的社会救助	100%	民政局
	8.每千人拥有卫生床位数：超过全国平均水平 (2.3%)	5.30 张 /1 000 人	卫生局