

FUSHOU WENHUA YU JINGJI SHEHUI FAZHAN

福寿文化与社会发展

主编 宿富国
副主编 唐基苏



广西人民出版社

福寿文化与经济社会发展

主 编 宿富国

副主编 唐基苏

 广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

福寿文化与经济社会发展 / 宿富国主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-219-07232-5

I. ①福… II. ①宿… ②唐… III. ①文化史—永福县
IV. ①K296. 74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 007088 号

责任编辑 彭青梅

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxpph.cn>
印 刷 桂林漓江印刷厂
开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 9. 75
字 数 290 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-07232-5/K · 1299
定 价 25. 00 元

版权所有 翻印必究

目 录

浅论我国古代帝王的福寿文化观念及对当今社会的启示(代序一)·····	钱宗范
在“福寿文化与经济社会发展”理论研讨会上的致辞(代序二)·····	文建中
在永福“福寿文化与经济社会发展”理论研讨会上的致辞(代序三)·····	唐炳贵

基础理论研究

老年人心理健康与长寿探析·····	宿富国	宿雯
借助福寿文化 打造休闲养老产业·····	韦丽云	
关于农村养老问题的路径探讨·····	李成远	
对农村人口老龄化及养老问题的几点思考·····	罗相德	
关于我国老龄化社会的农村养老问题探讨·····	唐秀英	
改善老年人生活环境 提高老年人生活质量·····	廖洪	
应对人口老龄化 大力发展桂林养老保障事业·····	唐炳贵	
论永福福寿文化所蕴涵的传统养生智慧·····	王家宏	
发展永福长寿休闲养生旅游的思考·····	方吉生	
探索科学养生规律 寻求延年益寿良方·····	薛有勤	
加快发展永福福寿文化旅游业的意义及对策·····	盘名德	
县域优性文化与县域经济可持续发展 ——以永福福寿文化为例·····	彭忆红	
休闲养生:时代的新宠儿·····	熊林	
以福寿文化为依托 发展永福户外旅游·····	陈建伟	
福寿文化及其作用·····	雷金玉	
弘扬福寿文化 促进地方经济发展·····	林翠松	

实践对策研究

- 试析永福在“中国十大长寿之乡”中的文化旅游优势
…………… 黄桂清
- 永福福寿文化发展史启示录
——以永福福寿遗存起源情境及抗战时期无福寿
历史记忆为角度的反思
…………… 荣敏珑 马红丽 王银波
- 生命在于科学适度规律运动
——从毛泽东的运动健身之术探健康长寿之秘
…………… 林秋琴
- 桂林银发经济探讨…………… 陈宪忠
- 生态休闲旅游视野下的贺州旅游发展研究…………… 陈耀雄
- 关于永福县发展养生游的思考
——从永福县福寿文化谈起…………… 闭煜超
- 巴马打造生态长寿旅游品牌的调查和启示
…………… 陈莹峰 夏都胜
- 培育和发展罗汉果产业的战略性思考…………… 黄玉昌 林绍华
- 永福福寿生态旅游发展的观察与思考…………… 蒋 翥
- 建设福寿养生安居园 推动永福旅游业发展
…………… 林绍华 陆浩明
- 打造世界老人的生活乐园
——浅论以老年产业促永福发展…………… 唐丽婷
- 发展乡村休闲旅游业 助推平乐新农村建设…………… 蒋润娟
- 透视永福县养生休闲旅游产业链…………… 冯玉超
- 巴马县养生旅游的发展优势与亟待解决之问题
…………… 韦庆儿
- 简论发展平乐县的休闲旅游产业…………… 蒋建付
- 构建和谐环境 让“世界长寿之乡”永远长寿…………… 罗细敏
- 开发矿产生态旅游 促河池经济社会良性发展…………… 罗爱珍

挖掘福寿文化 打造养生之都

——永福县发展养生产业的探索

…………… 谭本基 马 娟 罗恩东

养成良好生活习惯 拥抱健康幸福人生

——永福百岁老人健康生活的启示…………… 骆树森

依托长寿文化 提升巴马旅游业竞争力…………… 韦茂才

维护天人和谐关系 促进永福可持续发展…………… 李忠旭

提倡低碳旅游 实现巴马长寿资源的可持续开发利用

…………… 黄 尧

扬福寿文化以惠民…………… 戴英历

农村公共产品的供给与农村老人的福寿保障…………… 王秋红

节庆经济与县域经济和谐发展

——永福县以福寿文化节促社会经济

和谐发展的启示…………… 吴彩萍 唐初明

浅析贺州旅游养生…………… 冼 康

后 记

浅论我国古代帝王的福寿文化观念 及对当今社会的启示

(代序一)

钱宗范

一、研究福寿文化的意义

广西毛泽东哲学思想研究会在广西永福县召开 2010 年以休闲旅游和科学养生为主题的“福寿文化与经济社会发展”研讨会,特邀我参加。为此,特撰本文,以之复命。

福寿是古往今来一切人追求的目的,而休闲旅游和科学养生是实现这一目的的手段,只不过不同时代、不同阶级的人对其的理解和实现的方法不同,所以值得研究和总结。因此,我对研讨会的主题很有兴趣,认为召开这次研讨会很有意义。这意义表现在:第一,休闲旅游、科学养生、福寿文化是博大精深的中国传统文化的重要组成部分。我国传统文化以孔孟倡导的儒学思想为核心,儒学强调和谐、友爱、克己、为人,是世界古代人道主义理论的典范,“爱人”、“己所不欲,勿施于人”、“民为贵”等理论在中国人心中世代传承。因此,人的健康福寿、休闲养生自古以来成为从帝王到人民特别重视的问题。第二,改革开放以来,我国社会对人作为创造世界历史的主人的重视提到新的高度。在否定了“以阶级斗争为纲”的错误观念后,以胡锦涛为总书记的党中央更加强关心人、尊重人、以人为本。今年世界闻名的上海世博会就以“城市,让生活更美好”为主题。建设社会主义的目的,就是为了最大限度地满足人们物质生活和精神生活的需要,研究人们的健康福寿,自然应该成为社会重视的主题。第三,广西近年来在经济和社会发展上取得了突飞猛进的成就,2009 年的几项经济指标领先于全国和西部地区,广西正从全国后进地区迅速赶上先进地区,而永福县有百寿岩等古迹,

又是广西长寿之乡,桂林是中国首批最佳魅力城市,曲格平先生在介绍桂林时说:桂林空气纯净,山清水秀,人的平均寿命高于全国很多岁。因此,在广西桂林的永福县召开休闲旅游、科学养生、福寿文化的研讨会是最佳选择,必将对广西、桂林、永福县的科学发展、和谐发展、跨越发展起到促进作用。

由于研讨会论题很广,本文仅就我国古代帝王的福寿文化及对当今社会的启示作一些研究。

二、我国古代帝王的福寿文化观念

我国古代的帝王主宰着一个个王朝的命运,成为当时国家的代表。他们一般都有较高的文化水平和政治才干,对自身的福寿也更重视,并对后世留下了重要影响。

我国古代的福寿文化与农业民族的传统观念分不开的。福即幸福,寿即长寿。我国古代造字多用象形、会意、形声、假借等方法,紧紧结合人与自然的形象和意象构成。如甲骨文中“寿”字,上面为考字,即老者。楷书的“福”字由示、一、口、田四字组成,示是祖宗神位,一口田即农民拥有的小块田地。农民祈求祖宗保佑自己的小块田地能得到丰收,安居乐业,这就是福气。又如“家”字,为屋宇下有豕(猪),因为最早的家庭是从养猪开始的,有了猪就象征有了农业,有了家庭幸福。中国农民传统观念的淳朴由此可见。后来由于宗教迷信观念的发展,封建帝王把传统的福寿文化加以改造、升华、提高,即对福寿和养生观念作了发展提高,又加进了很多应该批判否定的糟粕。封建帝王之“福”有两个含义:一是个人和家庭之福,即吉祥如意,子孙满堂,家门兴旺,如被称为“天下第一福”的康熙皇帝写的“福”每年被做成挂历,受到人民的喜爱,这个“福”字左部偏旁一点之下像个“子”字,右上角像个“多”字,下面是个“田”字,再加上左上角的一点,解释为多一点“多田多子多福”,深刻地表达了“福”字的含义。对皇帝来说,“福”除了表达家庭多子多孙之福外,还要求天下长治久安,永保皇位安宁,这就要求农民有田可种,国家年年丰收,所以“多田多子”可以说是帝王和人民对“福”的共同要求。福和寿既是帝王的要求,如何养生和休闲旅游更是地位高贵的帝王特别重视的方法。历代帝王是如何通过养生和旅游达到其福

寿目的的呢？现以秦始皇、汉武帝、唐太宗、武则天、明太祖、康熙帝、乾隆帝七人为代表作些分析。

秦始皇嬴政(前 259—前 210)是统一中国的第一位皇帝。公元前 221 年,他兼并了东方六国,一统天下,自认为自己的功劳第一,超过了古代的三皇五帝,便自称皇帝,又听传说古代的帝王如周文王、武王活到九十多岁,福寿具备,便寻求福寿之道。他的主要办法是迷信方士之说,五次巡行东方,求长生不老之药。“齐人徐市等上书,言海中有三神山,名曰蓬莱、方丈、瀛洲,仙人居之请得斋戒,与童男女求之,于是遣徐市发童男女数千人,入海求仙人。”徐市携数千童男女东渡至朝鲜,骗得大量钱财,而不死药未得。秦始皇追求福与寿,在琅琊台刻石中称“皇帝之功,勤劳本事,上农除末,黔首是富”^①。他推行横征暴敛,严刑酷法,“黔首”(人民)没有得到富足和幸福,农业生产受到严重破坏,他自己也在最后一次巡行中,于公元前 210 年 7 月,得急病死于沙丘。据今人研究,他之所以 50 岁就死于巡行途中,与他求长生服药中毒有关。求福寿而其结果相反,秦始皇是一个反面实例。

汉武帝刘彻(前 156—前 87)一生事业盛大。他在政治上废分封推广郡县;军事上击败匈奴统一岭南;经济上实行盐铁官营和均输平准制度;外交上派张骞出使西域,开辟丝绸之路;思想上吸收秦亡的教训,罢黜百家,独尊儒术,从此孔孟思想定于一尊,对封建社会的稳定和发展起了积极影响。但汉武帝同样迷信长生,不过他的办法与秦始皇有所不同。秦始皇求长生不死之药,而汉武帝是通过频繁的封禅祭天,祈求天神保佑。《史记·武帝本纪》和《封禅书》基本记的都是武帝的封禅祭天活动。汉武帝也多次巡行东方、南方,登泰山封禅祭天求仙,“天子盖怠厌方士之怪迂语矣,然终羁縻弗绝,冀遇其真”^②。武帝对方士的言语有了些怀疑,但始终沉醉于求仙祭天的迷信中,希望求得真仙。结果是执政 54 年,劳民伤财过多,以致在执政晚年爆发了农民起义,对他的福寿有所影响,最后他下诏自责,总算有了点觉悟。

唐太宗李世民(599—649)是我国历史上著名的开明君主。他执政

①《史记·秦始皇本纪》。

②《史记·孝武帝本纪》。

23年，推行均田制、租庸调制、科举制，轻徭薄赋，发展生产；他虚心兼听臣下意见，重用少数民族人才，扩大对外交流；他的陵墓（陕西乾县昭陵）四周有180多位与他一起开创唐代江山的功臣的陵墓，唐太宗生前与他们亲密共事，从未滥杀功臣，死后也希望与他们永处一起。“贞观之治”扬名史册。然而，这位杰出的君主为什么和秦始皇一样，活到50岁就死去了？现今很多教材著作中均未提及。其实与他晚年迷信长生不老有关。唐太宗晚年因传位问题心神不宁，宣传长生不老的术士对他说，道教始祖姓李，是陛下的祖先，服长生不老药可以不死，唐太宗受骗上当，中毒而死。本来可以福寿兼得的一代明君，落得个短命的结果。

武则天(624—705)本为唐太宗的才人，14岁入宫。太宗死，她因年幼未被殉葬，而削发为尼。高宗登位后，她被召回宫中。公元655年，被册封为皇后，唐高宗死后，她为皇太后，公元690年武则天改国号为周，自称圣武皇帝，成为中国历史上第一位女皇帝。武则天享寿82岁，是中国几百位帝王中仅次于乾隆帝的享寿最高的皇帝。武则天为什么能得高寿，又能执政50年之久，是值得探讨的。史书对武则天的过错写得很多，如残酷镇压和杀害反对她的政敌，如长孙无忌、褚遂良、王皇后、肖淑妃等；用酷吏滥杀无辜，镇压叛乱；与男宠多人同居等等。这些是史实。但武则天当政期间，继续推行唐太宗的政策，国家兴旺太平，人民安居乐业，能做到这一点很不容易。武则天有很多过错，不是完人。但她颇懂得怎样养生和求福寿。她独掌大权，也宠信武家诸人，使他们得利。但她懂得要使国家长治久安，重用非亲非戚的贤臣狄仁杰为宰相，把国家大事交给狄仁杰处理，她自己是掌权少过问，省下心来休闲、养生。这样国家得到了太平，她自己获得了健康长寿。

明太祖朱元璋(1328—1398)是明代开国皇帝，也是所有开国皇帝中唯一出身极穷苦的贫农，由农民起义领袖转变成的皇帝。朱元璋参加农民起义17年，由一个农民领袖最后扫平群雄，推翻元代，成为皇帝，一统天下，作为农民领袖他是成功的；他当皇帝31年，开创了大明王朝，作为封建皇帝，他也是成功的。他也有治政失误之处，主要是滥杀功臣。但他君临天下31年，享寿71岁，在封建帝王中是算福寿兼备的。他的成功在于从迷信宗教到否定宗教，治政务实。朱元璋少年时父母去世，生活穷困，出家当了和尚，他在云游各地时，接触了社会下层

生活,开阔了眼界,后来结识了以宣传弥勒教降生为教义、从事反元活动的红巾军开山祖师彭和尚,参加了弥勒教组织的农民起义,经过17年战斗,朱元璋推翻了元代,扫平群雄,建立明代。朱元璋长期生活在社会下层,认识到宗教可以成为组织农民起义的宣传工具,但绝不能作为治国强兵安民的指导思想。在他当皇帝之前,下令禁止弥勒教,宣布其为邪教,尊孔重儒,重用贤才,兴修水利,发展经济,轻徭薄赋,与民休息,从而为明代276年的统治奠定了基础。有人认为朱元璋从利用弥勒教到禁止弥勒教是他背叛农民起义蜕化为皇帝的标志。笔者认为朱元璋从信教到不信教,从崇尚迷信到治政务实,是他历史观的重大进步。广西史学界早有人认为:朱元璋作为农民领袖是成功的,作为封建皇帝也是成功的,他对历史的贡献比之于当农民领袖失败当皇帝也失败的洪秀全,对历史的贡献要大得多。其关键在于朱元璋能从迷信转向科学,转向务实,转向先进文化,而洪秀全始终沉迷于拜上帝教的迷信思想中越陷越深。这就是朱元璋得到了福寿而洪秀全未得到福寿、太平天国的战乱也未能造成社会安定而使东南地区受到严重破坏的原因。

对科学养生之道认识得比较全面的是清代杰出君主爱新觉罗·玄烨,即康熙帝(1654—1722)。毛泽东主席认为康熙对中国有四个伟大贡献^①,其中第四个贡献是他能向耶稣会传教士学习西方先进的自然科学技术。他是中国所有皇帝中最懂得科学、最热爱科学、最积极宣传和提倡科学的君主。他从小熟读中国的经史子集,善于总结历代帝王成败的经验教训,善于用西方先进的自然科学知识来探求养生福寿之道。他学习西医后知道种牛痘能预防天花病,便令边外四十九旗和喀尔喀蒙古(今蒙古人民共和国,当时是中国的一部分)数十万人种牛痘,挽救了大批人的生命;大臣李光地患皮肤病长期不愈,康熙知道温泉中的硫黄能杀菌,便叫李光地到北京汤山温泉疗养,使李光地得以康复^②。对于福寿之道,康熙有科学的认识。康熙勤于政事,治政务实,从小就早晨起身读书,对四书五经、历代史事非常了解,同时又骑马射

^①舒乙:《毛主席谈康熙》,北京《文艺报》1994年3月26日;北京《文摘报》1994年4月4日。

^②《清圣祖实录》卷一六六。

箭练武,保持满族贵族以武功开国的传统,他16岁当皇帝亲政后,每天五更上朝,日夜勤于政事,又要读书练武,青年时又向西方耶稣会教士学习数学、物理、天文、历法、医学等知识,但他身体一向强壮,原因是他懂得科学养生,读书、练武与工作相结合,打仗与处理政事相结合,巡游与视察检查工作相结合。如他夏天到承德避暑山庄办公,冬天又常率满汉贵族到木兰围场打猎;他曾六次南巡江南,主要目的是检查修理黄河的河工以及预防海潮的苏浙海塘,纠正了地方官的很多失误,他常住在地方官家中,如在江宁就住在曹雪芹的祖父曹寅家中,在苏州就住在苏州织造衙门,既工作又了解民风政情,同时赏景娱乐休养身心。康熙二十八年(1689年)第二次南巡到江宁(南京),有个叫王来熊的人忽然献给他一本《炼丹长生秘书》,康熙大怒,召见诸臣说:“朕于经史之余,所阅载籍多矣。凡炼丹修养长生及师巫自谓前知者,皆妄诞不足信,但可欺愚民而已,通经明理者,断不为其所惑也……此等事朕素不信。”下令把这本妖书“掷还之。”^①康熙认为养生长寿要注意科学,一个人要身体健康,主要在于饮食有常,起居有节,注意合理的生活规律。有病吃药,但对补药不要太迷信,他说:“苟于饮食禁之太过,惟任诸凡补药,鲜能滋补气血而令之充足也”,“药性宜于心者,不宜于肺;宜于肺者,不宜于肾。”^②他提倡不吃人参等补药,唯求注意起居饮食,有病合理服药而已。

康熙帝毕生反对天命论,重视日常的学习和锻炼。他的儿子和下臣常说他“天纵多能”、“生而神异”,出生时就有种种祥瑞、灵异,并且将其载入史书。这违背了康熙的本意。他一再说:“朕之生也,并无灵异,及其长也,亦无非常,八龄践祚迄今五十七年,从不许人言禊符、瑞应,如史册所载景星、庆云、麟凤、芝草之贺,及焚珠玉于殿前,天书降于承天,此皆虚文,朕不取,惟日用平常,以实心行实政而已。”他57岁时长出了白发数茎,有人献给他乌发药,他笑了笑,把乌发药退了回去,说“古来白发皇帝有几?朕若发鬓皓然,岂不为万世美谈乎?”^③历史上不

①《清圣祖实录》卷一三九。

②王先谦:《东华录》康熙三十五年。

③《清圣祖实录》卷二七五。

少皇帝求神仙,服仙丹,以求长生不老,结果误服丹丸而死。康熙毕生熟读历史,相信科学,认为“人之有生必有死……天地循环之理,如昼如夜”,认为人生变化自有规律,不足为惧。他提倡喇嘛教,优待团结蒙古族、藏族贵族和宗教领袖,是为了巩固统一与民族团结的需要,但他本人并不信喇嘛教;他向西方耶稣会传教士学习西方先进科技知识,但他本人并不信天主教,也不信其他宗教,而且利用宗教文化中的合理层面为国家和统一服务。康熙被毛主席称为对中国历史作出了四个伟大贡献,不仅在于他的文治武功,还在于他对人生健康有科学观念。他在位61年,子孙数百人,开创了康乾盛世,可谓是福寿兼备的中华民族的杰出人物了。

康熙的第四子爱新觉罗·胤禛(1678—1735)即雍正帝,是一位厉行改革的一代雄主。他即位后实行改土归流、地丁合一、耗羨归公、设军机处等改革措施,严惩贪污,政绩卓著。但他中年后迷信长生不老之术。雍正之死并非小说所言被吕四娘刺死,实为服丹丸中毒而死,学术界已成定论^①。父皇求长生而暴毙,这对雍正之子爱新觉罗·弘历(1711—1799)即乾隆帝是个深刻的教训。

乾隆毕生崇拜皇祖康熙,康熙的人生福寿观念影响了他的一生。他勤于政事,治政务实,坚决纠正雍正时发展起来的迷信观念。康熙六巡江南,既视察河工海防和官风民情,同时巡游江南名胜古迹。乾隆同样六巡江南,既视察工作又休闲旅游。康熙反对迷信、重视科学,乾隆也一样。他刚登位就下令把雍正养在宫中的张太虚、王定乾等一批术士逐出宫殿,并发了谕旨,指出:“嗣后凡庆云、嘉谷、一切祥瑞之事,皆不许陈奏。”^②他坚决反对阴阳风水之说,指出:“闻汉人多堪輿之说,祈求风水,以致累年停柩,渐致子孙贫乏,数世不得举葬,愚悖之风,至此为极。嗣后守土之官,必多方劝导,俾得按期葬埋。”^③乾隆重视治政务实,讲求人生的快乐和规律,反对天、神、仙、鬼、符瑞、风水等迷信,也是

^①参阅拙著《康乾盛世三皇帝》,第346~354页,南宁:广西教育出版社,1992年版。

^②《清高宗圣训》卷一。

^③王先谦:《东华录续》乾隆一。

学习他的祖父，总结历代皇帝得失的结果。乾隆一生少病，享寿 89 岁，无疾而终；当皇帝 60 年，太上皇 4 年；子孙数百人，五代同堂；而当时我国的国民经济总量超过了整个欧洲，国土面积在 1300 万平方公里以上，是世界第一大国。他 85 岁时对自己的一生作了这样的概括：“朕缙位鸿业六十年间，景运庞洪，版图式廓，十全纪绩，五代同堂，积庆骈蕃，实为史册所罕见。”^①清代官方史书宣扬乾隆是福寿俱全的太平君主，是十次战争俱得胜的“十全老人”，是历史上享寿最高的“古稀天子”。乾隆时期，我国封建社会的经济和文化发展到了顶峰，他本人做了福祿寿禧兼备的福寿天子，其中与他重视科学的养生、科学的求福求寿分不开的。

三、古代帝王福寿养生观念对当今的启示

通过休闲旅游和科学养生，达到多福与高寿，是我国所有人们的共同要求。历代帝王的福寿养生观念为我们提供了一个很好的批判借鉴和学习的机会。

享寿 90 多高龄的原中国佛教协会会长、著名爱国民主人士赵朴初先生有句名言：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”说得很辩证科学。赵老先生是佛教协会会长，佛教居士，笃信佛教，但他能把佛教与社会主义相适应，利用佛教劝善惩恶、救苦救难、互助友爱、刻苦耐劳、爱国爱乡的积极思想为社会主义服务，而不宣传佛教主张来世得福、因果报应的迷信观念，强调求得今世的高兴、高寿，是一个卓见。从历代帝王的福寿养生观和赵朴初的养生观中，我们可以得出几点结论：

（一）科学地对待人生的规律，是实现养生福寿的思想基础

人是万物之灵，也是万物之一。来自自然，回归自然，这是所有一切有生命的生物的共同规律。世界上没有神、仙、鬼、怪，也没有长生不灭的生物。这是最基本的科学常理。所以人能健康、快乐、幸福、长寿，但不能长生不老，万寿无疆。宗教宣扬人能长生不灭、变仙变佛，但任何宗教徒也和凡人一样，不可抗拒地走一切生物共同遵循的规律，世界上找不到任何一个长寿不死的人。所以科学地看待人生、看待自然，是

^①《清高宗圣训》卷六。

求得长寿、幸福的基础。两三百年前的封建皇帝康熙和乾隆已有的认识,如果我们社会主义时代的人反而没有,就必然会走上歧途。

(二)从个人实际出发求得养生福寿,是对待养生福寿的基本态度

人有职业、贫富、地位、民族、身体以及风俗习惯的不同。讲养生福祿不能千篇一律,要从个人的实际出发,才能做到养生福寿。在封建时代,帝王有权有势有财,有利于做到福寿,但是实际上中国古代帝王长寿者不多,乾隆 89 岁,武则天 82 岁,宋高宗近 80 岁,已经是皇帝中的寿星了。究其原因,他们生活条件优越,本来有利于养生长寿,但也由于条件优越,反而使多数帝王沉溺在淫乐之中,不注意科学保养,损害了健康,结果福寿不得,反而亡国。农民日夜劳作,生活条件艰苦,但以有田可耕为乐,一生不离劳动,不离大自然,反而享得高寿。在我国,广西的长寿之乡如巴马、永福以及湖北的钟祥、山东的莱州、江苏的如皋等地,百岁以上老人很多,其主要原因是不脱离生产劳动,自然环境优越,心情豁达乐观。所以人人均可以养生求福寿,不要攀比,要从自己的实际出发。

(三)体脑结合,劳逸结合,动静结合,是达到养生福寿的基本方法

人是生物进化的最高贵的产物,要使人体长命不衰,长盛不竭,一定要顺应人体的规律。体脑结合,劳逸结合,动静结合,使人体在活动中得到休整,得到补充。同时又使其处于正常运动之中,是保持身体长盛不衰的关键。历代帝王有的不理政事,淫乐无度而早亡,而如康熙帝、乾隆帝等既勤政务实,又常外出巡行游历,又懂得诗词绘画,成为多才多艺的君主,得到了自己的福寿。今天,退休老人如果无事可做,不用脑筋,不动身体,于健康养生不利。知识经济初见端倪,科学发明和创造会产生巨大的生产力。但对掌握着科技的知识分子来讲,必要的身体活动和休闲、旅游、体育锻炼是实现健康长寿的重要因素。如果白天坐办公室,出门坐小汽车,就没有了接触自然,活动身体的机会。我在 10 多年前为桂林市交通局局长黄家城同志主编的《桂林交通发展史略》一书所写的序中认为,当今城市交通应以发展快捷、无污染、简便、大众化的轻轨、地铁、有轨或无轨电车为主,盲目的发展小汽车已造成了巨大的公害:交通堵塞,空气污染,噪音严重,车祸频繁,无地停车,更重要的就是不利于坐车族的健康养生。

(四) 正确地对待宗教和医药,是求得养生福寿的主要途径

世界上所有宗教都是迷信思想发展的产物。宗教宣传来世,宣传不死,宣传升入天国,给人们虚幻的假象,使人放弃了对现世的争取和努力。但所有宗教都宣传行善积德,助人为乐,爱国爱乡,反对恶行暴政。所以今天我们应正确对待宗教,吸取历史上帝王的教训,摒弃其迷信的成分,弘扬其有利于社会稳定,互助友爱的层面,这样才能有利于养生长寿。医药是治病的方法,但求医问药一定要对症下药,但不要盲目服药,盲目吃补品。要把健身防病放在首位。

(五) 学会感恩,是提高生命质量的科学人生观

一个人的精神境界对健康养生和福寿关系很大。学会感恩,是达到心胸豁达的重要方法。新华网在几个月前发表一篇文章《学会感恩》,该文认为,人的一生中有时会顺利通达,有时会遇到困难。当你顺利时,学会感恩,想到党和国家的培养,想到父母师长的养育教诲,想到老有所养的社会主义家庭的欢乐,就会增加感恩的观念,努力报答他人,报效社会,报效祖国,就会增加对工作的乐趣和动力,就会感到身心愉快。当你遇到困难时,不要怨天怨地,牢骚满腹,不要和他人攀比,要知道完全实现社会的公平和正义,不是短小时内能全部解决的。党和政府、领导、群众、朋友正和你在一起努力解决问题。你就会心情乐观,看到光明的希望。该文最后说:“感恩是一条人生的基本准则,是一种人生质量的体现,是一切生命美好的基础……。常怀感恩之心,我们便能够生活在一个感恩的世界,因为感恩,我们的人生也会变得更加美好!”文章写得很好。心理健康,精神健康是达到养生、福寿的基础。我们生活在社会主义改革开放时代,学会感恩,就能摆脱一切烦恼和痛苦,处处感到光明和幸福,激发出愉悦和生命的活力,这是过去任何帝王们都比不上的。让我们学会感恩,发现幸福,珍惜幸福,生命中的每一分钟就会充满了阳光和欢畅,就会有利于养生和福寿,人生就会更加美好!

(钱宗范,男,江苏苏州人,广西师范大学历史文化与旅游学院教授,广西儒学学会名誉会长、广西历史学会顾问、桂林市哲学人文社会科学规划专家委员会成员,获得国务院首批政府特殊津贴专家)

在“福寿文化与经济社会发展”理论 研讨会上的致辞

(代序二)

文建中

各位专家学者、同志们：

今天，我们在这里举办“福寿文化与经济社会发展”理论研讨会，这是我县经济、社会、文化建设中的一件喜事。与会的各位专家学者将就福寿文化的科学内涵、文化特征、经验成果及其价值表现、现实意义，特别是对我县的福寿文化现象进行深入的探讨与评析，这对于指导我们进一步深入学习实践科学发展观，因地制宜利用文化资源，发展文化经济和文化产业，促进经济、社会、文化建设又好又快发展，具有极大的借鉴意义。在此，我代表中共永福县委、人大常委会、县人民政府、县政协向远道而来的各位专家学者表示热烈的欢迎和衷心的感谢！

永福是一片美丽富饶的土地，山川秀美、历史悠久、文化灿烂，是享誉中外的中国长寿之乡、中国彩调的发祥地和罗汉果的原产地。这里聚集了人世间最吉祥的福寿文化，拥有独特的自然生态环境与民风民俗，是人与自然和谐共存的家园。近年来，我们紧紧围绕“经济强县、文化名县、生态和环境一流县”奋斗目标，全力以赴抓经济，聚精会神搞建设，一心一意惠民生，尽心尽力促和谐。强力推进工业化、城镇化、农业产业化和城乡基础设施建设等九大重点工作，全县各项经济指标稳步增长，综合实力明显增强，社会各项事业得到了长足的发展。特别是在“文化名县”建设方面，我们紧紧依托永福厚重的福寿文化内涵，充分发挥“中国长寿之乡”金字招牌的品牌效应，做好养生产业文章，在生态休闲旅游、养生产品开发等方面取得了一定成效。

永福是一方充满希望的土地，千百年来，永福人民用勤劳和智慧在这片土地上创造了非常深厚的人文成果，它是祖先留给我们后人宝贵