



寿乡银海探航

别道旭 著



湖北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

寿乡银海探航 / 别道旭著

武汉市：湖北科学技术出版社，2012.7

ISBN：978-7-5352-5079-7

【原书定价】 25.00

【主题词】 长寿 - 研究 - 中国

【中图法分类号】 R161.7（医药、卫生 > 预防医学、卫生学 > 个人卫生 > 一般保健法 > 老年卫生）

【内容提要】 本书从长寿文化与健康老龄化两个方面探讨了中国长寿乡的生态环境与区域长寿，饮食文化与健康长寿，运动劳作与养生保健等方面的关系。

【参考文献格式】 别道旭著．寿乡银海探航．
武汉市：湖北科学技术出版社，2012.07.

序 言

一个民族、一个国家，必然有着深厚的文化作为支撑。中华传统长寿养生文化是中国传统文化的重要组成部分，它和中国古代思维模式和哲学观念之间有着密切的因果关系，反映科学思维理念、生活模式、发展方式，是社会经济发展的动力和精神寄托。长寿文化与几千年的灿烂文明如影随行，它负载着人类的梦想、智慧和勇气，是人类从青涩走向成熟，进而登临非凡的足迹。而长寿文化又如同一片深不可测的浩瀚之海，当我们远远瞭望的时候，看到的只是它的表象。只有深入探航，才能感受到它的博大与精彩。

中国长寿文化虽历经千载沧桑，却历久弥新。在历史上，长寿文化成了传播中华文明及其礼仪规范的媒介。在我们构建和谐社会的今天，长寿文化的沟通力已成为和谐社会的文明通道。随着社会的发展，人口老龄化必然成为社会文明与进步的标志，也成为长寿文化的重要载体。深入探研长寿文化，必须关注人口老龄化，特别是健康老龄化的方方面面，诸如老龄工作机构的建立健全与职能完善，居家养老的新问题新特点，社会化养老服务的理论与实践，各种养生休闲项目的开发与拓展等等，都成为新时期长寿文化探研的新领域。

寿乡钟祥，长寿历史源远流长，长寿文化博大精深。近些年来，钟祥市长寿研究会对长寿文化的探研，颇见成效。研究会秘书长别道旭从事老龄工作和长寿研究多年，对钟祥长寿文化进行了较为系统的研究，具体而深刻地揭示了钟祥长寿文化的丰富内涵与独特风采。他“下海”多年，历经艰辛，撰写了《寿乡银海探航》。

《寿乡银海探航》出版，恰逢全国推动社会主义文化大发展大繁荣之际，负载着构建和谐社会的使命，在我国长寿研究的百花园里，增添了一束绚丽的鲜花。作者匠心独运，以长寿文化创意来实现社会和谐发展，意在创“新”，即以新理念催生新举措，以新举措推进新变化，以新变化促进区域长寿的新发展。本书从长寿文化与健康老龄化两个方面探讨了长寿乡的生态环境与区域长寿、饮食文化与健康长寿、性文化与养生保健等方面的关系。阐述了



人们对自身生命健康的积极尊重和创造良好人文环境、文明社会的认可。为做好新时期的老龄工作,实现健康老龄化社会提出了有益的理论与实践支持。

信手写来,聊以作序。

谢谢!

2012年1月15日

(萧振禹教授系中国老年学学会会长寿研究委员会主任)

目 录

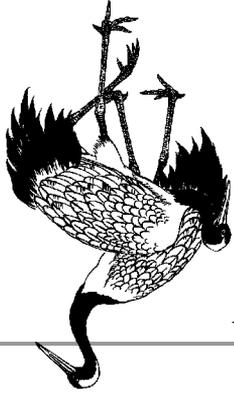
上篇 长寿文化

第一章 长寿文化纵论.....	2
福寿文化与社会进步.....	2
漫谈寿乡钟祥之长寿文化.....	5
浅谈钟祥长寿诸因素.....	8
钟祥老年文化浅议.....	12
用好长寿文化品牌 发展长寿特色经济.....	18
试论生态环境与区域长寿之关系.....	21
钟祥地名与长寿文化.....	26
钟祥风水文化与长寿.....	29
钟祥饮食文化与长寿探研之一 钟祥饮食的区位优势.....	33
钟祥饮食文化与长寿探研之二 钟祥的特色饮食.....	34
钟祥饮食文化与长寿探研之三 钟祥饮食的早餐搭配.....	36
钟祥饮食文化与长寿探研之四 钟祥百岁老人的饮食习惯.....	37
性文化与养生保健探研之一 性文化的历史积淀.....	39
性文化与养生保健探研之二 性观念的时代冲突.....	41
性文化与养生保健探研之三 古代房中术与当代性养生.....	44
性文化与养生保健探研之四 异性交往的积极效应.....	47
性文化与养生保健探研之五 老年人的性养生.....	48
漫谈书法与健康长寿.....	50
老年体育运动与钟祥人健康长寿.....	53
浅议心理健康与老年体育的关系.....	55
老年体育在促进健康长寿构建和谐社会中的作用.....	58
运动心理学与门球竞赛.....	61
老年人长跑中的若干技术问题.....	64
钟祥市社区中老年健身活动的调查与研讨.....	66
亲情与健康长寿.....	68

	从钟祥百岁老人生活实践感悟长寿之道.....	70
第二章	长寿文化韵流.....	74
	特色生态孕寿乡.....	74
	绿色铸就长寿乡——钟祥市发展林业生产促进区域长寿.....	77
	钟祥市皇山故园的风水文化.....	81
	长寿之光·上篇.....	83
	长寿之光·下篇.....	85
	长滩河与长滩埠.....	88
	寿乡明珠——客店镇.....	92
	寿乡旅游——八大景观.....	97
	寿乡长寿食品——钟祥八宝.....	102

下篇 给力银海风帆

第三章	银海起航.....	110
	健康长寿的重要保障 钟祥市老龄工作二十五年.....	110
	钟祥农村养老社会保障的初步探索.....	118
	寿乡钟祥敬老爱老新亮点.....	123
第四章	银海扬帆.....	126
	居家养老与社会化服务.....	126
	多层次开展农村老有所为的探索与思考.....	130
	重视农村多子女老人的权益保护.....	134
	养老福地——钟祥市福利中心掠影.....	136
	关于新时期转变养老服务方式的探索.....	138
	钟祥市农村居家养老现状调查及对策思考.....	140
	健康老龄化与区域长寿探研之一 健康老龄化提出的时代背景.....	143
	健康老龄化与区域长寿探研之二 健康老龄化对区域长寿 的支撑作用.....	145
	健康老龄化与区域长寿探研之三 钟祥健康老龄化工程初 步成果与当前任务.....	148
	经济环境与区域长寿.....	150
	后 记.....	154



上篇 长寿文化



第一章 长寿文化纵论

福寿文化与社会进步

健康长寿是生命科学的永恒主题，而福寿文化则是五千年中国文化的精髓。古往今来，人们为追求“福寿双全”这一目标，进行着不懈的努力。在漫长的岁月里，福寿文化不断发扬光大。而福寿文化在家庭健康和社会进步中，显示出不可替代的作用。

一、福寿是世人永远追求的目标

历朝历代，上至帝王将相，下至布衣平民，无不以福寿为最高生活目标。从太上老君炼仙丹，西王母办蟠桃会，孙大圣偷吃人参果，麻姑献寿，八仙过海，寿星佬拄杖托桃的神话传说，到孔夫子身体力行养生之道，并总结出“智者乐，仁者寿”的长寿理论，以及八百岁的彭祖，八十娱亲的老莱子等等，无不展示出中国历史上丰富多彩的福寿画卷。而且，人们还将许多动植物作为福寿的象征，更加丰富了福寿文化的内容。动物中的乌龟、鹤、梅花鹿、猫（与“耄”同音）、蝶（与“耄”同音），绶带鸟（与“寿”、“代”同音）是长寿的化身；植物中的松、菊、桃、灵芝、佛手、竹、水仙是长寿的代表。

在民间，每逢春节，许多家庭里都倒贴“福”字，表示“福到”之意。而门前春联，许多也是祈福求寿的内容，见得最多的便是“天增岁月人增寿，春满乾坤福满门”，“百事孝为首，五福寿当先”等等。

生活中还有专门的祝福祝寿礼品。传统礼品为寿桃、寿面、寿糕、寿幛、寿屏、寿联、寿画、寿烛。而现代礼品则主要为鲜花与奶油蛋糕。

历史上，祝福祝寿的礼仪，经历了一个否定之否定的过程。在起初，儒家观念中并不提倡祝寿。因为人的生日是“母难日”，生日大庆有悖孝道。所以，在先秦两汉并无完整的祝寿仪式。真正的庆祝福寿礼俗从南北朝开始，而高峰则在封建社会的高峰——唐宋时期。唐明皇将自己的生日作为圣寿节，开了全国皇帝庆寿的先例。而到了明清，祝福祝寿又突破了祈寿求吉的原始动机，通过祝福祝寿来满足享受、娱乐和炫耀的需求，从而规模也越来越大。

在民间,为孩子过生日,为老人祝寿的习俗也一直沿袭着。改革开放以来,随着生活水平的提高,祝福祝寿之风日盛。不管城市农村,许多人从孩子过十岁,中青年人过三十、四十岁,到老年人过六十、七十岁,逢寿必庆,已成习惯。有的甚至以此作为敛财手段,当然就与福寿文化相去甚远,并带来了败坏风气,浪费钱财的负面影响,这就另当别论了。

然而,不管历史怎样变迁,人们追求福寿的热情不减。当社会进入文明时代,人们则通过科学的手段,更进一步探索福寿之道。在许多专家学者的努力下,终于在生命科学方面取得了两个方面的突破。一是通过多种方法推算,弄清了人的预期寿命应在120~170岁之间,进一步增强了人们福寿延年的信心;二是知道了人的寿命主要受遗传因素、环境因素、医疗条件及个人生活方式的影响,而人的生活方式则占60%的比例,也就是说,人的健康长寿的金钥匙实际上掌握在每个人自己的手中。基于此种认识,人们普遍采用保护环境、运动健身、科学饮食、调适心理等方法,以达到延年益寿、享受生活之目的。于是,出现了遍布城乡的健身队伍,丰富多彩的健身活动;而过去被视为最普通的食物,如土豆、红薯、小米、玉米、野菜,一下子身价百倍,颇受青睐。

人们对福寿的不懈追求,自然也会得到回报。据最新统计,全国人均预期寿命已达72岁,是新中国成立初期的两倍多。许多地方区域长寿地现象日渐显现。自古就是长寿之乡的湖北钟祥市,由于优越的地理环境和良好的人文关怀等因素,其长寿的整体性和长期性得到继续加强。全市人均寿命75.88岁,百岁老人71人,80岁以上老人过万人,90岁以上老人过千人。全国许多区域长寿地区,也都显示出各自的特点。人们正一步步走向健康长寿之路。

然而,寻求整体人口的健康长寿之路,满足人们对福寿目标的圆满要求,毕竟是一项系统工程。既有机遇,又有挑战,任重而道远。在真正步入长寿时代的时候,自然会有许多艰巨的任务等待人们去担当,去完成。

二、福寿文化是家庭健康和谐的重要因素

每个自然人,都是家庭的成员,而家庭是社会的细胞。所以,人所追求的福寿,作为一种文化现象,必然与家庭紧密相连。经过几千年的历史变迁,现代家庭的格局与内涵都有了很大的变化与发展。随着社会的进步,如今的家庭,大都由几世同堂的大家庭向小型化的核心家庭转变。但不管家庭结构怎样变,家庭文化的内容都不会有太大的改变。一般的家庭文化主要有宗教信仰文化、饮食起居文化、服饰装饰文化和福寿文化。而福寿文化是家庭文化的主流和根本。在家庭中,只有充分弘扬福寿文化,才能促进家庭的和谐与健康。

家庭福寿文化是以孝道为载体的。孝是调剂家庭和谐的良药。家庭成员如能

行孝，就能弘扬敬老爱幼的美德，就能让老人健康，子女幸福，家庭温馨美满，其乐融融。在家庭推行孝道，弘扬福寿文化，子女首先要明确责任。孔子曰：“夫孝，德之本也。”孝的本质是亲情回报，是对父母长辈的爱。而其内涵主要是两个方面。一是满足老年人的物质需求，让老人生活舒适温暖，有病及时治疗；二是满足老人的精神需求。具体说，是满足老人的自尊需求、期待需求和亲情需求。

自尊需求：就是给老人以人格尊重，让老人有自主决策的权利，如尊重老人再婚要求，尊重老人的生活方式等。

期待需求：老人都期待子女事业有成、生活幸福。所以子女应努力工作，爱岗敬业，处理好夫妻关系，教育好下一代，让老人安心放心。

亲情需求：就是子女多给老人以精神慰藉，满足老人对家庭、亲情、天伦之乐的心理需求，多与老人进行交流与对话。与父母分开居住的，要经常回家看望父母。当然，老人也应该关心爱护子女孙儿辈，为他们分忧解愁，努力创造温馨的家庭氛围。这样，在家庭里，儿女孝敬，老人身心快乐，健康长寿，全家和睦安康。一个个的健康和谐家庭也就自然形成。这就是人们所期待的，是家庭之福，社会之福。也是弘扬家庭福寿文化之目的所在。

三、福寿文化是社会发展的强劲动力

社会经济的进步与发展，离不开文化的支撑与推动。一个时期的先进文化，又都是为该时期社会经济发展服务的。在社会多种文化成分中，福寿文化有着极其重要的地位，是推动社会发展的强劲动力。历朝历代，凡有远见卓识的当政者，无不高举福寿文化这面旗帜，从而创造盛世文明。公元前193年，汉文帝刘恒，为弘扬福寿文化，专门颁发《养老令》，对孝亲敬老作出专门规定，给长寿老人赏赐钱物。明太祖朱元璋也曾诏告天下，发布“养老政”，对年满80岁老人，每人每月发给5斗米、五斤肉，免除所有徭役。而在清朝的康熙、乾隆时期，都曾举办过“千叟宴”，将高寿老人请到京城，设宴庆寿。这些开明帝王，分别创造出中国历史上著名的汉代“文景之治”，明代的开国基业和清朝的“康乾盛世”。他们能成就大业，其因素固然是多方面的，但与利用福寿文化的推动与感召力，不无关系。

新中国成立后，中国共产党第一代领导者高瞻远瞩。致力于发扬中国优良的传统文化。毛泽东、周恩来、朱德都带头践行孝亲敬老的传统美德，让福寿文化发扬光大。毛泽东对父母、对岳父母及校长张干、老师徐特立的敬爱，一直传为佳话。1937年，党中央在延安为徐特立60寿辰举行庆贺会，毛泽东按湖南风俗，亲自给徐特立戴上镶了红边的帽子和红布锁，并向徐特立鞠躬说：“祝您老人家健康长寿！”祝酒会上，宣读祝贺信说：“您是我20年前的先生，您现在仍然是我的先生，您将来必定还是我的先生！”

社会进入新的时期，福寿文化得到进一步的弘扬。1989年，党中央批准，在北京召开第二次全国老龄工作会议和“老有所为精英奖”、“敬老好儿女金榜奖”表彰会，刚任总书记的江泽民亲自到会讲话祝贺。1996年10月1日，《中华人民共和国老年人权益保障法》颁布实施，全国敬爱老之风日盛，老有所养、老有所为、老有所乐蔚然成风。中国大多数老年人开始步入福寿安康的大道。整个社会也出现了家庭和睦、社会和谐、经济快速发展的大好局面。

在的大好形势下，许多地方纷纷打出福寿文化的品牌，让本地区的经济发展、社会进步驶入快车道。

在山东日照市莒县，利用浮来山（也称福来山）的品牌，从2003年到2005年，连续举办了三届福寿文化节，大大推动了本地社会经济的发展。在湖南衡山，于2005年10月，举办了“中国南岳衡山寿文化节”，进行了长寿老人才艺展示等多项活动，并在南岳衡山风景区架鹤峰下，建起了由江泽民题字的“寿岳衡山”牌坊。在沈阳延寿寺，举办了寿文化展，展示了寿的起源，寿的艺术图案，寿的故事，老年养生之道等诸多内容，并建立了寿文化博物馆。在江苏如皋、四川彭山等地，也都举办了长寿文化节和健康长寿国际研讨会，同样提高了本地区的知名度，推动了社会经济的发展。还有湖南麻阳县的福寿文化节的成功举办，也同样收到社会和经济效益双丰收的效果。

著名的长寿之乡湖北省钟祥市，市委市政府于2003年成立了“弘扬长寿文化、发展长寿经济、打造长寿品牌”领导小组，由市委书记和市长分别担任组长和副组长，并成立了长寿研究会，全面深入地开展了福寿文化的研讨工作。几年来，进行了实践调查和理论研讨，写出数百篇调查报告和研讨文章，出版了《华夏寿乡探秘》一书，建立了长寿网站，并于2006年4月承办了中国老年学学会区域长寿标准研讨会，还与美国、加拿大及德国的专家学者就长寿文化的宣传与推广进行了交流。在研讨的基础上，全市出台了一系列敬老、惠老及打造长寿品牌、发展长寿经济的政策。福寿文化的发扬光大，有力促进了城市经济发展及和谐社会的建设。如今，钟祥的长寿品牌已享誉海内外，并逐步成为钟祥社会经济发发展的新的亮点和金字品牌。

弘扬福寿文化，打造长寿品牌，促进社会经济和谐发展，已成为区域长寿地区以致更多地区的共同理念。而这一理念，也必将进一步激发福寿文化自身无比强劲的生机与活力，从而推动新时期各个地区社会经济更快更好地发展与进步。

（写于2006年12月）

漫谈寿乡钟祥之长寿文化

位于湖北省中部的钟祥市，自古为长寿之乡，其长寿文化源远流长。民间长寿

文化极为丰富。随着社会的发展与进步，特别是改革开放以来，其长寿文化得到进一步弘扬，在促进社会和谐与经济发展中，充分显示出这一软资源的重要作用。

长寿文化源远流长

钟祥是历史悠长的文化古城。早在周公分封诸侯的时候，就已署建城池，迄今已历三千余年。在漫长的岁月中，逐渐形成了自身的长寿文化。

钟祥古称郢县、石城县。南北朝时，南朝刘宋明帝泰始六年(470)称茈寿县，北朝西魏大统十七年(551)，去“茈”字草头，称长寿县。“茈寿”与“长寿”，究竟是怎么回事呢？这是有历史原因的。在古时“茈”与“长”曾经通用，而当时取县名为“茈寿”，一是因为“茈”(即茈楚)是一种经济价值、食用价值和药用价值都很高的植物，能让人延年益寿。许慎《说文解字》解：“茈楚，一名羊桃。”也就是今天所说的猕猴桃。当时，在钟祥“茈楚”是一种常见的水果。所以取其能让人健康长寿之意，将县名定名茈寿县。定此县名的第二层含义是，因为当时的石城，现今的钟祥，人们不仅迫切追求健康长寿，而且这里长寿人口确实众多。明帝泰始年间，曾进行过一次人口普查，全县长寿老人占了县内总人口的1/4，是名副其实的长寿地区。至于为什么后来又去“茈”字去草头改为“长”，只是为去繁就简而已，是汉字书写的一种进步。

除了县名的历史渊源外，钟祥历代有关长寿文化的记载也十分丰富，有书法、篆刻、诗词、史志等等。现收藏在钟祥市博物馆的《百寿印谱》，是其中重要的代表作。《百寿印谱》，亦名《花甲重周》，系清代钟祥人杨延珍潜心研修长寿秘籍治印精品之作，各种形态、变化无穷的关于“寿”的书写、篆刻，让人眼界大开。

丰富的民间长寿文化

钟祥在久远的历史进程中，形成了特有的长寿文化内容，其中民间长寿文化十分丰富。钟祥民间长寿文化主要表现在四个方面。

其一，以长寿命名地名。在市内有长寿店(如今的长寿镇)、长寿村、长寿河、万寿岩、胡子山、九华寨、百岁桥等等，每一个地名，都有一个故事。如位于旧口镇的“百岁桥”，传说是在明朝时，村里有位姓王的婆婆，贤德善良、尊老爱幼，仁、义、礼、智、信，五德俱全，深受人们的尊重，活到105岁，无疾而终。村里人就在村边的河上修了一座桥，命名“百岁王母桥”，以此来纪念这位长寿老人。

其二，以动植物作为福寿象征。许多人家都喜欢挂上松鹤图，取松鹤延年，健康长寿之意。在这里，养猫养龟的风气也很盛，因为龟是长寿动物，而猫与“耄”同音，也象征长寿。在钟祥农村，人们喜欢在房前屋后，种植松竹、桃李，一方面美化环境，另一方面也表示了对长寿的期求。

其三，是儿童服饰文化。生了孩子，外婆家要为孩子打造银锁或银项圈，以示保佑孩子吉祥平安，长命百岁。自家要为孩子做虎头鞋、虎头帽，以扬威镇邪，祈求富贵平安。

其四，是祝寿的礼仪。钟祥人淳朴善良，敬老尊贤，蔚成风气。历代都有为长者祝寿的习惯与一套十分讲究的礼仪。随着生活水平的提高，这种礼仪得到进一步的丰富与发展。笔者在做老龄工作期间，曾参加过为一位百岁老人祝寿的盛典。祝寿前，老人的子女、孙子女、重孙子女们就忙碌了几天。先是布置寿堂。将亲朋好友送来的寿匾、寿联、寿画、寿幛，按长幼顺序，悬挂起来；将寿果、寿糕摆在供桌上。一间堂屋，俨然是一处小小的长寿文化展览馆。祝寿这天，先点上寿烛，让老寿星穿上专门做的寿服，坐在堂屋的上首。子孙们按长幼顺序，一一拜寿。成了家的，是夫妻双双同拜。没成家的可以一个人拜，也可兄弟姐妹同拜。一边拜寿，一边说上吉祥的话语，如“福如东海，寿比南山”，“祝爷爷（太爷爷）健康长寿”等等。整个过程十分热闹、温馨。拜寿结束，接着开长寿宴。在阵阵鼓乐声中，开宴饮酒，吃长寿面。开宴前，来宾致辞，主人答谢，那种和谐吉祥的氛围，让人陶醉其间，久久难以忘怀。

长寿文化对社会发展的推动作用

在钟祥，历朝的从政者，都注意到长寿文化对社会经济发展的作用。因而十分重视弘扬长寿文化，以发展长寿经济，促进社会和谐。

改革开放以来，钟祥市委市政府更是把弘扬长寿文化、发展长寿经济，作为一项大事来抓。2003年，先后成立了长寿研究会和“弘扬长寿文化，发挥长寿经济”领导小组，市委书记亲自担任组长。接着，湖北省社会科学院考察钟祥区域长寿问题，批准成立了湖北长寿文化研究所，与钟祥市长寿研究会合署办公。

几年来，钟祥充分利用长寿研究会这一阵地深入开展长寿研究。办起了长寿研究网站和《长寿研究》杂志（月刊）。目前，网站点击人次已达40万，杂志已办了30期。同时，与中国老年学学会和全国各主流新闻媒体，如中央电视台4频道、中国国际广播电台、新华社、农民日报、今日中国、上海文汇报、深圳特区报、湖北日报、湖北电视台、湖南电视台及各长寿之乡开展了广泛的交流。在扩大钟祥知名度的同时，有力地推动了全市社会经济的发展。一是旅游业快速发展。东星国际旅游公司利用钟祥长寿文化资源，亮出了“神秘钟祥长寿之乡”的牌子，吸引了更多的游客来钟祥旅游。据统计，近几年的游客都以每年15%左右的速度增长。市内主要景点明显陵、黄仙洞、大口国家森林公园、温峡风景区等地，常年游客不断，节假日更是游客云集。还有广东、河北、山东等地客人，每年都来这里居住度假，领略长寿之乡的美好风光。二是农副产品和食品得以更好地开发。钟祥已开发出一系列

长寿食品，如誉为“日本皇家食品”的野生葛粉，帝宫御肴盘龙菜，植物食品状元豆制品以及营养丰富、富含微量元素的食用菌等，并已由华夏长寿食品有限公司注册为“寿之乡”长寿系列食品。其质量上乘，包装精美，深受广大消费者的青睐。这些长寿食品在促进人们健康生活中起到了重要作用。

为弘扬长寿文化，钟祥市委市政府还在人文关怀方面下大工夫，以促进社会和谐。一是推出对长寿老人的优惠政策。除对70以上老人在乘车、就医、上公共娱乐休闲场所实行优先服务和减免费用外，对百岁老人施行“五个一”工程，即为每个年满百岁的老人送一台彩色电视机，每人每月发200元营养补助费，每年进行一次免费体检，每年上门慰问一次，每年为当年满百岁的老人祝寿。二是大力营造敬老氛围。在市区城镇建设中，命名了“长寿路”，设立了多处“寿”字雕塑和“福寿”宣传牌。在新农村建设中，每年评选“孝亲敬老楷模”，评出敬老好儿女，进行表彰，形成了敬老尊贤的良好社会风气。

2008年11月8~9日举行的首届“中国·钟祥长寿文化旅游节”，更是邀请了国家、湖北省、荆门市的各级领导，全国著名专家学者、新闻媒体、全国百强旅行社和一些大型企业负责人齐聚钟祥，开展了理论探讨和实地调研，为把钟祥建设成“长寿食品基地，长寿旅游胜地，长寿养生福地”，迈出了实质性的一步。

弘扬长寿文化，打造长寿品牌，促进社会经济和谐发展，已成为寿乡钟祥各级政府和广大群众的一致目标。这一目标正成为一种动力，必将更好地推动新时期寿乡的发展与进步。

（写于2008年12月）

浅谈钟祥长寿诸因素

钟祥市位于湖北省腹地，拥有4488平方千米的版图，103万人口。素以“长寿之乡”闻名中外。据全国第五次人口普查资料，全市80岁以上老年人11073人，百岁寿星71人。

钟祥为什么会成为长寿之乡，有关部门和中外学者对此极为关注。笔者因为从事多年老龄工作，曾对钟祥长寿之谜作过一些探讨，现在，结合现实情况，就钟祥成为长寿之乡的诸多因素进行探索，以就教于专家和有志于此项工作的同志们。

一、源远流长的历史因素

钟祥是历史悠久的文化古城。早在周公分封诸侯的时候，就已署建城池，迄今已历三千余年，在漫长的岁月中，逐渐形成了自身的长寿历史。

南朝刘宋明帝年间，设置茆寿县，治所就在如今的郢中镇。西魏 17 年，改“茆寿”为“长寿”。影响所及，钟祥许多地名都与“长寿”相联系。在县城四周，就有长寿店、长寿村、万寿岩、胡子山、九华寨等。

如果说，以“长寿”为地名，只是人们愿望的一种体现，那么，史料的记载，则是有力的历史佐证。《钟祥县志·先民传》关于钟祥人长寿的记载，比比皆是。现摘录一、二。

“徐辉山，白口人，八岁而孤，事以孝闻……。辉山少习骑射，谙技击……有匪四十余人围劫近族某家，辉山年七十有余矣，手刃四匪，余悉逃窜。”

“张显孝，三河乡张家湾人，业农，治家有法，事母孝，母笃老，显孝亦逾衰，进待寝，不假手于人，恐家人不当老人意也。母年九十卒，显孝犹时作孺子啼。现年八十二，康健逾恒。”

这些记载证明，钟祥人敬老养老的美德，历代相传，民风淳朴，子孝家和，长寿者甚众。

钟祥的长寿历史，还可以从众多的墓志铭中得到印证。《胡母邱太孺人墓志铭》中云：“胡母邱太孺人，荆门明处士邱君水环长女……，康熙二十一年卒，年九十有一。”

《何象山墓志铭》记述：“……象山讳惺字溧姓何氏，安陆钟祥人也……。临终拂衣整冠，一寐而逝，时康熙己未三月，享年八十有三。”

可见，钟祥历史上，不管是普通乡民，还是官宦乡绅，都不乏健康长寿者。长寿之乡，自古已然。

二、得天独厚的环境因素

现代科研成果表明，哺乳动物的寿命，相当于生长期的 5~7 倍。人类的生长期约在 20~25 年之间，所以人类的最高寿命应为 100~175 岁，为什么有人能活百岁以上，有人却难过 70、80 之关呢？这是因为人类生命体的发展，常受后天因素的影响，而环境的影响至关重要。

事实证明，钟祥人长寿，与其优越的地理环境和自然条件是密不可分的。

首先，地理位置适中，气候宜人。钟祥位于东经 112°07′~113°、北纬 30°43′~31°36′ 之间，正处于亚热带和温带过渡线上，而地貌又处在江汉平原和鄂中丘陵过渡线上。这两个过渡线，构成了钟祥地理和气候环境的特色。即地势高低有序，雨量充沛，水资源丰富，温湿度适中。市境内丘陵占 51%，低山为 20%，平原为 29%。汉江从北向南，纵贯全市 134 千米，且有长寿河、竹皮河、利河、长滩河、直河等 10 余条河流以及星罗棋布的大中小型水库和小型湖泊。境内年均降水量 965 毫米，年均气候 15.9℃，年均日照 2110 个小时，年均相对湿度 77%。这些都

清楚地表明,钟祥具有良好的生态环境。

其次,地域辽阔,很少污染。钟祥版图面积在全省县(市)中居第三位,幅员广大。全市人口虽有百万,但每平方千米平均人口为222人,人口密度并不大。山丘地区的不少地方,自然风光优美,景色宜人。著名的显陵名胜,大口森林公园,温峡口水库区,黄仙洞风景区,早已成为旅游与避暑胜地。许许多多的居民村庄,也处于绿树环绕,碧水围抱之中。这绝少污染的自然环境,无疑是健康长寿的重要条件。全市70余名百岁老人,绝大多数生活在低山丘陵地区,绝不是一种偶然的现象。就是在人口相对集中的市府所在地郢中镇及各乡镇机关所在地,由于本来就具备的良好自然条件,加上注重环境监测和环境治理,污染也大大减少。这些地方的长寿者,也日趋增多。

第三,水土富含微量元素,有利人体健康。钟祥市境内蕴藏着磷、铝、铜等有色金属矿床,全市大部分地区的土壤水质中含磷、钼、钾等矿物质。现代科学证明,微量元素可以防止癌症的发生,并延缓机体衰老,降低血液黏度,保护血管壁的弹性功能。钟祥人长期生活在富含微量元素的环境里,健康长寿就是很自然的了。

三、独具特色的食品因素

人的健康与长寿,既受内因制约,又受外因影响,而饮食卫生,则是内因与外因的集合体,人体的生长发育,需要丰富的营养物质。优良的食品,不仅能保障人体代谢的需要,还可以防治疾病,起到食疗作用。钟祥有富含滋补元素的谷物、麦类、豆类和饮用水,且有独特的传统食品加工工艺。因而形成了一系列保健食品,为钟祥人健康长寿创造了又一个良好条件。

1. 营养丰富的大众食品。如前所述,由于钟祥大部分土壤和饮用水中富含微量元素,因而出产的大米、麦类、豆类都富含多种营养素。特别是丘陵地区所产大米、黄豆、小麦,所含滋补素更是丰富。钟祥人长期以此大米、面粉制品为主食,花样翻新地做出高桩馍、细酥饼、米茶等食品。从中不仅获得了丰富而合理的营养,且通过食疗,抑制了病变,增进了健康。

2. 风味独特的传统食品。早在明代,钟祥就创制出了皇家御饌“蟠龙菜”。这种形似盘龙,色泽光艳,味美悠长的名菜,不仅色、香、味俱佳,营养丰富,且具有“吃肉不见肉”之妙。而帝宫美酒“文峰特曲”,继承了御酒香、甜、绵、软之风格,饮用实有益于健康。细如线,光如丝的龙须面,远近驰名。产于深山的绿色食品野生葛粉,更是美食一绝,早已成享誉中外的保健食品。

3. 久负盛名的豆制品。钟祥豆腐,闻名全国。豆腐的营养价值在植物制品中是最高的。号称“植物制品营养状元”。豆腐中含有丰富的蛋白质、脂肪、纤维素、氨基酸、微量元素,加上钟祥豆腐以本地富含滋补素的“长寿豆”制成,更含有

锰、镁、铁、钼、铜、锌、钙、磷、钾、硒等人体所需的多种微量元素，以及维生素E、维生素C、维生素B、维生素A等，特别是有人体自身不能合成的八种氨基酸，具有宽中益气，生津润燥，调理脾胃，清热解毒等功效。所含皂苷，可预防肥胖症，动脉硬化、可抑制转氨酶的升高而保护肝脏。钟祥豆制品做工精妙，质纯味美。长期食用钟祥豆制品，是钟祥人健康长寿的一个重要原因。

4.神奇的矿泉水。可供直接饮用的天然矿泉水，遍布钟祥各地。其中以长滩、长寿、客店等乡镇的矿泉水最为优良。水内含有对人体所需的钠、镁、钙、锶、硒、锌等微量元素，且比例合理。从古至今，钟祥人世代饮用此水，自然收到了防病治病，延年益寿的效果。

四、与生俱来的遗传因素

中外生物学、医学研究成果表明，人类寿命长短，遗传因素是一个十分重要的方面。近几年，我们对全市百岁老人进行抽查和普查，进一步证实了这一科学论断。全市百岁老人中，80%的有家族长寿史。胡集镇丽阳村百岁寿星张德宽，107岁，其老伴高传英活到103岁去世。张德宽的祖父曾是百岁寿星，父母活到80多岁，二弟张德兰、三弟张德广如今都还健在，也是90多岁的寿星。张德宽的三个子女，都已年过古稀，个个身体健康。胡集镇湖山村106岁老人鲁大风，看起来不过七八十岁，如今精神饱满，步履矫健，一天到晚忙家务，喂鸡、喂猪、扫地，带重孙，还能步行七八华里到女儿家走亲戚。鲁大风老人的父母都是80多岁才去世。她的一个弟弟，现已94岁。还有丰乐镇白佛台村百岁老人曾吉荣、文集镇横堤村百岁老人高氏等人都有家族长寿史。

在漫长的历史进程中，钟祥已形成了众多长寿家族群，其子孙成为一代又一代长寿者，这种生命体的优化集合，是人体自身发展规律的表现，从一个侧面，为人类延年益寿的可能性提供了生动而实在的佐证。

五、不可忽视的人文因素

钟祥作为长寿之乡，虽然自古已然。新中国成立后，特别是党的十一届三中全会以来，全市长寿老人和百岁寿星明显增多，则是从物质上和精神上加强老年社会保障的结果，主要体现在三个方面。

第一，层层建立老龄工作机构，使敬老养老有专门机构管理。市乡镇有老龄工作委员会，特别是村级老年协会普遍建立，为农村老年社会保障提供了可靠的组织保证。

第二，落实了老年社会保障措施。经过探索，钟祥逐步形成了具有地方特色的老年社会保障形式。一是合作保障。如国营和集体企事业合作保障，主要是实行