

BAIMING BAISUI LAOREN  
CHANGSHOU JIEMI

# 百名百岁老人

黄艳 吴纯光 著

# 长寿揭秘



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 百名百岁老人长寿揭秘

黄 艳 吴纯光 著



金盾出版社

## 内 容 提 要

本书从修心、和谐、兴趣、运动、饮食等九个方面揭示了百名百岁老人长寿之秘,是一部从医学与哲学结合上探索生命与长寿辩证关系的长寿经。作者通过对百名百岁老人长寿经验的总结、分析、研究,探索了人生长寿真谛。本书不仅对老年人健康长寿具有指导意义,对中青年如何把握健康也具有重要的启示。

### 图书在版编目(CIP)数据

百名百岁老人长寿揭秘/黄艳,吴纯光著. —北京:金盾出版社,2009. 12  
ISBN978-7-5082-5873-7

I. 百… II. ①黄…②吴… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 118225 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:22.25 字数:330 千字

2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:39.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



# 序言

## 效法天地者长寿

——从养生学的创始人老子说起

中国养生学创始人、医理学先驱、道家始祖老子，到底活了多少岁？史无确切记载，民间传说很多。

有说他活了100多岁的；有说他活了360多岁的；还有说他出了函谷关西行入昆仑仙境长生不老的；甚至还有说他到了喜马拉雅山下托生为释祖，进而引申出了释道一家的说法。

不管怎么说，老子成了“老子”——长寿者，似乎没有多大疑问。

老子何以长命百岁？这是一个令人感兴趣的问题。

老子的身体素质怎么样？吃什么？喝什么？玩什么？喜好什么？生活习惯是什么？我们已经无从详细知道了。可以知道的是，在那个“鸡犬之声相闻”的田园农耕自然经济时代，没有水源、空气、食品、药品、声响、电磁、光线等人为污染对人体器官的毒害；也没有空难、海难、矿难、车祸、工伤等人为灾害对人寿命的剥夺。

没有人为毒害和灾害，可能是老子长寿的一个原因。

但这个原因恐怕不是根本的。因为在“没有人为毒害和灾害”的老子时代，由于食物匮乏，医药缺乏等因素，人们的平均寿命据说只有20岁，很少有人活到知天命的50岁，70岁则被称作“古来稀”。而老子却活到了百岁以上，是平均寿命的5倍还多，这不能不说是一个奇迹。

老子何以在同等生存条件下创造了寿命的奇迹？

这个问题别人尤其是我们后人是无法回答的，只有老子本人才



寿似日月循日出月落寿增大理  
人同天地求天时地利人和之道

有资格回答这个问题。

老子是怎样回答的呢？他在自己的著作《老子》中这样说：

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存；非以其无私邪？故能成其私。

老子首先提出了这样一个问题：天能长，地能久，人怎么样？人既然是天地的一部分，与天地相鼎立，人自然也应该长且久。但可惜没有人能够与天地共长久，这是为什么？

简单地说，人为什么不能长寿？

老子的解释是“天地所以能长且久者，以其不自生”。蕴含的意思——反过来说，人之所以不能长且久，以其“自生”。

天地“不自生”，不是说天地不参与自然的生生息息，而是说天地在发挥自己的巨大功能时，不自作聪明，不自以为是，不自我陶醉，不自鸣得意，不自以为得计，总是那样地“不以物喜，不以己悲”，不受任何影响地昼夜默默运转着，故而能够长且久。

人中的凡人，往往把“自生”看得很重，渴望自生其生——长生不老，一味地保存其身，不顾他人地爱护自身，损害他人地满足自身。结果是事与愿违，难以得到长生——长寿。

老子由天地“不自生能长生”中悟出了人长生的秘密：是以圣人后其身而身先，外其身而身存；非以其无私邪？故能成其私。

意思是说，得道的圣人，明白自然规律，知道效法天地，立身处世自觉去掉人为的自私，把假象的自身摆在最后；把自我人为的身心看成外物。先人后己，公而忘私，先忧而忧，后乐而乐。因而能够光耀千古，和天地共长久，不自生能长生，舍弃了自身反而成就了自身。

当然，对老子上述的话，还可以有另一种解释：人之所以不能像



天地那样长且久,是因为人自己没有充分发挥自身的功能,没有利用好天地的功能,甚至随时随地在破坏它——故而遭到了报复,以致在长久方面不能与天地共存。

不管哪种解释,都离不开天地人三者之间的关系。

人在天地之间,是弱者,是非常弱的弱者,是一场雷电飓风或龙卷风就可以夺去多少万生命的弱者,是一场地震或海啸或火山喷发就可以夺去多少万生命的弱者。

作为弱者,一定要有自知之明。从养生的角度讲,不要与天斗与地斗,因为弱者是斗不过强者的。战天斗地,人定胜天,只是一种幻想或愿望。真要那么做,必然要受到天地的惩罚。比如,大雪纷飞的寒冷冬天,(除特殊人外)你非要穿着单衣外出,同老天对着干,老天就一定会对你不客气,轻者感冒,重者就可能危及生命,还谈什么长寿?

这是从“外”说的,从适应天地环境说的。从“内”——从精神层面来说,则要学会像无限宽广无比深远无比长久的天地那样:厚德,豁达,宽容,谦虚,仁爱,纯真,守时,公正,虚静,知足,寡欲……要像天地那样给人带来阳光雨露食物营养。成为一个脱离低级趣味的人,一个有益于他人的人,一个像老子所说的那样的“圣人”。

如果这样做了,不仅肉体的寿命可以延长,精神的寿命更可以延长(永垂不朽)。老子的长相和高矮胖瘦我们并不知道,只听说他的耳朵特别大,所以叫李耳(也叫李聃),但因为他留下世界上最畅销的两本书之一——五千言的著作《老子》(亦称《道德经》)这个非常重要的文化遗产(注:另一本是基督教的《圣经》),为人类社会的精神文明乃至物质文明做出了不可磨灭的贡献,我们知道了这位在“三代”之末的周朝当过图书管理员的老子。老子的寿命在我们的心目中就这样延长了,而且还会继续延长下去,像天地那样长且久。

黄艳女士和吴纯光先生合著的这部《百

心宽逾海纳百川方可成海  
寿长竟天落万劫方能胜天



名百岁老人长寿揭秘》，在开拓性地厘清“生命与寿命”的基本关系、提出“肉体人”和“精神人”新概念的基础上，以占国人总数万分之零点一三八的百名长寿老人实际经验说明，作为天地人之间万物之灵的人，无论男女、民族、职业、地域、文化程度、家庭背景、个人经历、性格爱好、生活习惯等方面有何不同，也无论实现长寿的做法上技巧上有什么不同，共同的一点就是效法天地——按自然规律办事，过的是科学、文明、健康、安全的生活。这些老人不仅是长寿者，也是真正懂得“寿命哲学”的智者、仁者、贤者、能者。

作为专业造诣颇深、先后有数百万字著作问世的两位作者，联手撰写的这部内涵丰富别具一格的“长寿揭秘”，可以说是医学和哲学的美好联姻。他们用通俗易懂辩证幽默的语言，从不同角度论述的道理、意见和看法；介绍的科学知识和生活常识；撰写的凝聚长寿诀窍的“新俗语”、“新寿联”和“长寿三字经”，归纳起来就是一句话：效法天地者长寿。用另一种表述方式就是：领悟到了“寿命哲学”的人长寿。从这个意义上说，长寿的基本经验可以概括为：医学知识（术）+哲学思维（略）。

人生最重要的资产无论有多少项，“健康”始终是排在第一位的，“长寿”始终是人生追求的目标之一。“天下万物生于有，有生于无”（老子语），思想高度决定寿命长度。愿天下人都能明白老子阐述的“不自生能长生”道理，都能实践万分之零点一三八长寿者们的成功经验，都能成为长命百岁的老子、圣人！这也正是两位作者呕心沥血殚精竭虑挖掘、梳理、提炼、升华百名长寿者的经验、破译他们的“长寿密码”，营造这份特殊“礼品”的真诚愿望。

笔者以为，这份长寿“礼品”，为国人健康地活着奋发地工作提供了一份不可多得的精神财富，对未来人类社会美好图景的实现具有方向性的启示意义，相信能够吸引、说服乃至征服一颗颗希望长寿的心。

欣然敲出以上文字，是为序。

夏廷献



# 自序

## 生命与寿命

“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”

东临碣石有遗篇的魏武曹操吟出的千古绝唱表明：

生命与寿命，是每个人与生俱来都要面对的两个基本问题，是自古以来人们始终没能解决好的老问题，也是现代社会正在努力探索的新问题。

何谓生命？

生命是由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特殊现象，是能够借助外界能量的输入，实现内外物质交换，具有自我复制遗传信息功能的细胞、组织构成的生物体。

何谓寿命？

简单地说，就是生命的年限。泛指生命出生、生长、发育、衰老、死亡过程所用去的时间。

人的生命与寿命是怎样一种关系呢？

生命是寿命的基础，没有生命，自然谈不上寿命。从广义上说，生命与寿命是既有密切联系又可以区别的。

寿命是生命走过的自然过程，是生命的“最高境界”“最终期限”。

博大精深的中国传统文化对生命与寿命有着约定俗成的“统一认识”，“寿”字有其特殊含义和特定“标准”。人的生命过程达不到一定年岁，是不可使用“寿”字的。例如对儿童少年一般是不说“寿”的。

早在春秋时期，国人就对寿命划定了一个至今仍然在沿用的标



生命因承文明创文明而伟大  
寿命因身健康心健康以延长

准：上寿百岁，中寿八十，下寿六十。

从先贤划定“寿命”标准看，人不到六十，是谈不上“寿”的。从这个意义上说，人有了生命并不能说就有了寿命。生命与寿命的区别就在这里。

中华民族走过了五千年文明历程，但对于生命与寿命这两个基本概念的内涵和外延，并不是所有的人都真正弄清了。

有的人把肉体生命当作生命的全部意义，只重视生命的生物遗传，忽视了生命的文化传承，不通过学习来成长生命，丰富生命，升华生命。

有的人仅仅把生命看成是个体的存在，看不到生命的社会属性，忽视了寿命对生命的重大意义，游戏人生，“过把瘾就死”，不懂

得善待生命。

其实，人的生命是生物遗传和文化传承的结合体。人的寿命则是这个“结合体”的不断完善和积累的过程。

生物遗传在人出生之时就已经完成，但文化传承则需要通过后天的学习来逐步完成。

呱呱坠地的新生婴儿，仅仅完成了人生命的生物遗传部分，只有经过牙牙学语、寒窗苦读、数载面壁，完成人的文化传承后，才能算是一个脱离了自然属性的生命和有资格延续文化的人。

刚刚出生就夭折的没有寿命的婴儿，没有来得及感知、认知世界，没有掌握语言和思维这一作为人的特有功能，还不能称其为完整的真正的人。胎儿、婴儿、儿童、少年、成人、大人、老人，这种称呼本身，就部分反映了人类自身对何时才为“人”的认识。

人的生命，既属于自身，也属于社会，是群体社会文化的组成部分。每一个新生命都负载着传承文明的使命而来。要完成这一使命，必须让生命获得一定的存在时间，必须拥有合理的寿命。

人类的历史是生命的历史，更是寿命的历史。



中国古人说,由无而有,谓之生;由生而长,谓之寿。对于人类来说,没有寿命的生命,是不完整的。因为它只有生,而没有长,无法传承文明。

弄清了生命与寿命的区别和联系,寿命的意义便不言自明了:寿命越长,生命力越旺盛,生命的使命便完成得越好,生命的价值越大。

对于一个生命来说,其寿命越短,造成的遗憾越大,家庭的损失越大,社会的损失越大。

因《过秦论》而闻名的汉初文学家贾谊,只活了33岁;因《滕王阁序》而名震海内的王勃,只生存了26年,至今想来,仍令人痛惜万分。

今天,许多著名的专家学者“出师未捷身先死”,常使生者泪满襟。

显然,我们不能埋怨那些早逝的英才没能善待自己的生命,因为他们自己并非不想长寿。也许是没有人给他们讲述生命与寿命的关系,向他们传授实现长寿的方法和手段,才造成了这种遗憾。

表面看来,每个人都是想长寿的,其实并不尽然。从一定意义上说,不懂得寿命对生命重要意义的人,弄不清寿命与生命辩证关系的人,就不是真想长寿,其主观的长寿愿望也不可能变成现实。因为他并没有真正把握住“命”——机会或机遇。

如果说生命是“由无而有”,那么,寿命就是“由有到长”。

长寿的本质,或曰长寿的目的,就是把生命的可能期限变为现实。让生命在他本该拥有的自然寿命期限内,尽情地奋斗、燃烧、挥洒,进而让生命释放出更多的精彩,使生命产生更大的效益,完成与之俱来的传承文明的使命!

“寿命”二字昭示我们:

有寿命的生命才是真正的生命;

对酒莫忘身体最讲平衡  
当歌须知心境至高淡泊



长寿的生命才是合格有用的生命；

即健康又长寿的生命才是丰满而富有活力的生命！

如果说生命是高度组织化的物质结构，那么，寿命就是这个物质结构的自然生存期限。那么，人的自然生存期限应该多长呢？

科学研究认为，按照哺乳动物的寿命是其生长期 5~7 倍的标准，人的自然寿命应为 100~175 岁（人的生长期为 20~25 年）；按照细胞分裂次数乘以分裂周期等于寿命标准，人的寿命约为 120 岁（人体细胞大约分裂 50 次，每次分裂周期为 2.4 年）。

按人类寿命的自然期限，按照传统文化把年长者尊为寿并把寿命分为三个层次的做法，我们有理由认为，只有活到百岁以上者，才有资格被称为长寿（或高寿）老人。

没有实现百岁人生，都不能享受“长寿”、“高寿”的崇高荣誉。

这个标准或曰目标，应该成为当代社会的共识，并以此来激励所有的生命向着这个目标努力，使中华民族乃至整个人类的生命资源、人才资源得到充分的利用和开发，使人类的科学发展得更快，财富积累得更快，社会进步得更快。

令人遗憾的是，作为万物之灵的人类，目前的平均寿命还不到自然寿命的一半。是自然界享受自然寿命比例最小的动物。

相反，那些低级生命，细菌、病毒的实际寿命与自然寿命则十分接近；野生动物的实际寿命与自然寿命也比较接近。

导致这种现象的原因是什么呢？

人类在生命过程中发生的行为过于复杂，忽视了与大自然和谐与统一。

生命是一个非常完美的系统，生命的生存环境也是一个完美的系统，对生命系统的过分干预，都是不利于甚至有害于生命生存的。

让人们困惑的是，尽管科学突飞猛进，医学发展十分迅速，但威胁人类健康的疾病不仅没有减少，反而更多了，攻克难度也更大了。

自然是人类的母亲，人类是自然的儿女。生活在自然界中的人，其体内的生理代谢与自然界的變化是息息相关的。人类越顺应自然，人类的寿命就越容易接近自然寿命。



由此看来,长寿不完全是一个理论问题,也不完全是一个医疗问题。俗话说,医生治得了病,却治不了命。这就说明,单纯依靠医院,解决不了长寿问题,也难以实现人的自然寿命。

那么,人类怎样才能达到或接近自然寿命的彼岸呢?这就要找到到达长寿彼岸可以借鉴和运用的“桥”和“船”。

百岁老人们的长寿经验,就是我们到达长寿彼岸的桥和船。

摆在我们面前的可喜现实是:从1990年到2000年的10年间,我国百岁以上的老年人口从6681人增加到了17877人,虽然只占人口总数的万分之零点一三八,但不可忽视这一数字的启示意义。

已经有17877位老人(这是2000年的人口普查数据,2009年10月已达40000多名)在人生的实践中,使自己生命接近了人类的自然寿命——解决了长寿问题。

能不能把这个万分比再扩大些?怎样扩大这个万分比?

能不能把这部分人的经验和做法,广而告之,推而广之,使之成为我们全民族的财富,让中华民族的每一个人在非外力的因素下都能达到中寿上寿乃至高寿?

答案应该是肯定的。

既然上寿乃至长寿是生命可以达到的“指标”;

既然上寿乃至长寿是人们追求的生命“目标”;

既然中国已经有万分之零点一三八的人实现了上寿乃至长寿。

那么,也就是说,这个“指标”是有依据的;“目标”是可以实现的!

换句话说,生命与寿命的关系是可以处理好的。

于是,我们便开始了这种尝试和探索,经过精心筛选,收集、整理,编写了这部《百名百岁老人长寿揭秘》。

这100名长寿者的经验,集合到一起,应该说为人们提供了可以到达长寿彼岸的“桥梁”和“渡船”。

只要我们细心揣摩,科学取舍,并在实际生活中按照“适合”二字进行把握,就会为自己的生命争取到多一点的生存时间。因为,寿命说到底,就是健康生命的累积。

相信“养怡之福,可得永年”的曹操享年只有65岁,刚达到“下



寿”。然而，这个寿命对于以统一中国大业为己任的政治家曹操来说，确实短暂了一些。于是他只好发出了“神龟虽寿，犹有竟时”的无限感慨，采取了“何以解忧，唯有杜康”的无奈态度。

杜康酒只能暂时麻醉生命的思维，解决不了人们在生命与寿命关系问题上的困惑。

我们由衷地相信，本书筛选的百名百岁老人的长寿经验，可以开启人们的新思维，只要像这些先行者们那样，持之以恒地把握好生命过程中的某些细节，哪怕是一个管用的细节，“百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十哆来米，七十小徒弟，六十摇篮里”，这一人类社会的美好图景，就能得以实现，进而使每一个来到这个世界上的生命，都能在和諧、宽松、自如的状态下，释放出更多的精彩，创造更多辉煌，享受到更多的灿烂。

作者





# 目 录

## CONTENTS

|                  |     |
|------------------|-----|
| 序言 效法天地者长寿 ..... | (1) |
| 自序 生命与寿命 .....   | (1) |

### 一、修心篇

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1. 广东广州百岁老人邓伦芝：笑是抗衰老的最佳武器 ..... | (2)  |
| <b>长寿揭秘</b> 一天没有笑 就算白过了         |      |
| 2. 浙江萧山百岁老人俞水娟：完全是小孩心态 .....    | (6)  |
| <b>长寿揭秘</b> 作个老顽童 常发少年狂         |      |
| 3. 江西龙南百岁老人钟宝玉：心情好一切都好 .....    | (9)  |
| <b>长寿揭秘</b> 豁达防衰老 快乐健身宝         |      |
| 4. 上海浦东百岁老人汤静逸：尽快摆脱烦躁状态 .....   | (12) |
| <b>长寿揭秘</b> 烦躁如病毒 舒畅是大补         |      |
| 5. 天津静海百岁老人田李氏：永远都不要着急 .....    | (15) |
| <b>长寿揭秘</b> 着急易坏事 从容有余年         |      |
| 6. 福建宁德百岁老人叶坤：不知道什么叫发愁 .....    | (19) |
| <b>长寿揭秘</b> 遇事不发愁 能活九十九         |      |
| 7. 浙江杭州百岁老人周杏花：忘记不开心的事情 .....   | (22) |
| <b>长寿揭秘</b> 忧愁丢脑后 人生乐悠悠         |      |
| 8. 广西陆川百岁老人姚华：惹不起躲得起 .....      | (25) |
| <b>长寿揭秘</b> 生命如碗水 慎端积寿岁         |      |
| 9. 广西陆川百岁老人朱冠英：什么事都能忍 .....     | (28) |
| <b>长寿揭秘</b> 忍得一时气 阎王请不去         |      |



10. 广西玉林百岁老人邓桂芳：花脸就让他花吧 ..... (31)

**长寿揭秘** 大病是对手 小恙如朋友

11. 广西容县百岁老人吴进祥：不顺心就哭泣 ..... (35)

**长寿揭秘** 乐就大声喊 痛就放声哭

12. 甘肃平凉百岁老人马长花：比常人更善于调节压力 ..... (39)

**长寿揭秘** 心里不搁事 生活美滋滋

13. 福建福州百岁老人陈椿：不怕死却老而不死 ..... (42)

**长寿揭秘** 不论失与得 一日三呵呵

14. 北京市区百岁老人金秀明：你们又“失算”了吧 ..... (45)

**长寿揭秘** 幽默对人生 胜服防老参

15. 北京石景山百岁老人韩桂英：想象自己只有 80 岁 ..... (48)

**长寿揭秘** 望梅可止渴 想象奏寿歌



16. 江苏南京百岁老人倪培英：饭后必饮一杯白开水 ..... (52)

**长寿揭秘** 饭后把水喝 肠胃自谐和

17. 广西柳州百岁老人刘莲英：总是喝盐开水 ..... (55)

**长寿揭秘** 适当补充盐 越活日越甜

18. 河北石家庄百岁老人陈王氏：一辈子未停过药 ..... (58)

**长寿揭秘** 呵护破罐子 熬过好瓶子

19. 广东广州百岁老人刘秀容：每天早晨爬阳台 ..... (62)

**长寿揭秘** 空气益生命 莫忘多亲近

20. 河南郑县百岁老人岳林：每天晚上用热水洗脚 ..... (65)

**长寿揭秘** 热水泡泡脚 胜过吃补药

21. 福建莆田百岁老人朱宝吓：保证七八个小时睡眠 ..... (69)

**长寿揭秘** 晚上睡眠好 增寿缓衰老

22. 四川成都百岁老人漆元鑫：醒来却不着急起床 ..... (73)

**长寿揭秘** 遇事慢半拍 年增体不衰

23. 河南漯河百岁老人丁富妮：对饮茶情有独钟 ..... (76)



- 长寿揭秘** 日品一壶茶 高寿百担八
24. 山西五台百岁老人郑桂英：每天早晨一匙生姜末 ..... (79)
- 长寿揭秘** 晨吃三片姜 赛过人参汤
25. 湖南益阳百岁老人范香秀：漱口、叩齿，保护好牙齿 ..... (82)
- 长寿揭秘** 牙齿保护好 疾病不来找
26. 河南郑州百岁老人袁仙：想找个地方放花炮 ..... (85)
- 长寿揭秘** 人老听力好 越活越美妙
27. 广东广州百岁老人麦杏：每天咀嚼一粒槟榔 ..... (88)
- 长寿揭秘** 槟榔果硬脆 护齿又健胃
28. 海南文昌百岁老人宋美龄：定期进行身体检查 ..... (91)
- 长寿揭秘** 定期做体检 正常活百年
29. 河北石家庄百岁老人尚爱池：头发少了也梳头 ..... (94)
- 长寿揭秘** 一发牵全身 梳头益精神
30. 浙江磐安百岁老人羊耀同：对人对事和和气气 ..... (97)
- 长寿揭秘** 和气益身心 寿岁自延伸
31. 安徽淮南百岁老人田润斋：对异性的爱恋不可失去 ..... (100)
- 长寿揭秘** 八十不算老 爱火继续烧
32. 江苏南京百岁老教授郑集：爱情能战胜死神 ..... (104)
- 长寿揭秘** 爱情有力量 欢乐福寿长
33. 贵州毕节百岁恩爱夫妇李光海、王芳珍：出双入对恩爱情深 ... (108)
- 长寿揭秘** 比翼鸟高飞 连理枝长寿

### 三、兴 趣 篇

34. 湖北武汉百岁老人张秋敏：熟背唐诗百余首 ..... (112)
- 长寿揭秘** 吟诗练记忆 朗诵留青春
35. 北京海淀百岁老人侯玉山：每天坚持喊嗓练功 ..... (115)
- 长寿揭秘** 每日歌一曲 不用找名医
36. 山东青岛百岁老人李李氏：聊天使生活充满阳光 ..... (118)
- 长寿揭秘** 有空聊聊天 日子赛神仙



37. 北京西城百岁老人郭景通：特别喜欢养小狗 ..... (121)

**长寿揭秘** 宠物添乐趣 活得有意义

38. 辽宁辽阳百岁老人米万山：小花小草是生命 ..... (124)

**长寿揭秘** 花草做朋友 相看两不忧

39. 黑龙江哈尔滨百岁老人赵庞氏：这两只鸟很通人性 ..... (128)

**长寿揭秘** 听鸟鸣耳聪 看鸟飞目明

40. 河北石家庄百岁老人张炳驹：特别爱好旅游 ..... (132)

**长寿揭秘** 山水有灵气 游玩可健体

#### 四、有乐篇

41. 河北丰润百岁老人张志忠：最大乐趣是扭秧歌 ..... (136)

**长寿揭秘** 舞动“肉体人” 欢乐“精神人”

42. 广东佛山百岁老人卢伯泉：半夜起来看球赛 ..... (139)

**长寿揭秘** 看虎跃龙腾 享快乐人生

43. 广西容县百岁老人李子贵：平生爱读章回小说 ..... (142)

**长寿揭秘** 补精神食粮 加生命能量

44. 四川成都百岁老人韩素云：打牌未必输给年轻人 ..... (145)

**长寿揭秘** 脑健人不老 益智寿命高

45. 湖北襄樊百岁老人袁克兰：儿孙是我的心头肉 ..... (148)

**长寿揭秘** “孙子疗法”好 百岁乐陶陶

46. 广东汕头百岁老人许哲：快快乐乐度过每一天 ..... (151)

**长寿揭秘** 健康长寿方 快乐第一张

#### 五、运动篇

47. 辽宁沈阳百岁老人何文章：雷打不动的晨练 ..... (155)

**长寿揭秘** 晨练不间断 身体无疾患

48. 广东恩平百岁老人聂洪富：闻鸡起舞练武功 ..... (158)

**长寿揭秘** 功夫天天练 岁寿年年添