

BAISHISHOUXINGPU

惠安—长寿之乡

百岁寿星谱



编者 江永灿(国家高级教练)

惠安县53位世纪百岁老人

寿星谱

惠安老年大学 编者江永灿

编者简介



江永灿，福建惠安人，国家高级教练，原惠安县少体校第一任校长，泉州市第十一、十二届人大代表。现任惠安县人民政府效能监督员、县劳模协会理事兼副秘书长、县篮协副主席，被聘任为中国国际经济文化发展

研究中心高级研究员。

从事体育工作三十余年，为篮球事业苦耕不辍，指挥过千场国内外篮球比赛，战绩辉煌。先后向各级培养输送108名运动员。获得省、市一级比赛冠军68次，夺取市赛“十三连冠”，十一次出任福建队主教练，获得全国赛前三名六次。两次率队出国访问，并以四战四胜马来亚国家队蜚声东南亚，为国家赢得了荣誉。1996年荣获“全国体育先进工作者”称号，1997年被授予“泉州市劳动模范”，先后获得各种荣誉证书奖状上百件。其先进事迹和卓著业绩国内外各大报刊均曾专题报道，个人传略已被载入世界及全国十一辑大型丛书。

在长期的篮球教练生涯中，认真总结经验，撰写了大量有关研究篮球运动的学术论文，并在CN级学术期刊公开发表。退休后以书为伴，以乐会友，继续人生追求，先后编撰出版七本书籍。每年为社区和各乡镇老人学校义务讲授“老年人养生保健课”100多场。

序 言

李永灿

中共惠安县委书记

千岁蟠桃开惠邑，九重春色映螺城。

惠安依山傍海，物华天宝，山川毓秀。自宋置县1000多年来，人居兴旺，英才辈出，人文鼎盛。当改革开放的东风拂遍惠安的山山水水百里城乡处处呈现出一派盛世繁荣的景象。从挺拔巍峨的笔架山之巅到风光秀丽的崇武海滨，从一马平川的走马埭到碧波万顷的洛阳江畔。今日惠安，经济发达，社会稳定，百业俱兴，年丰人寿歌盛世，乐业安居享太平。由是，原惠安县少体校校长、国家高级教练江永灿同志编辑整理的《惠安县百岁寿星谱》应时付梓。

《惠安县百岁寿星谱》记载了出生于1906年前、至今尚健在的53位惠安世纪老人。书中介绍的53位世纪老人，都是普普通通的平民百姓，他们虽无轰轰烈烈的惊世创举，却有曲折坎坷的沧桑经历；虽无匡世济民的雄才伟略，却有勤劳的高尚品质；虽无掷地有声的传世名言，却有身体力行的朴素情怀。这些从上世纪初走过来的世纪百岁老人，给人以无穷的人生启迪，是惠安人民一笔宝贵的财富。尽管他们各人境况不同，人生际遇不同，生活习惯兴趣爱好不同，但是他们有一个共同的特点，那就是心地善良、性情温和，粗茶淡饭，一生勤劳。他们身上折射着勤劳智慧的惠安人熠熠闪光的优秀品质。同时，通过他们可让更多的年轻人了解惠安贫穷苦难的过去，从而倍加珍惜今天的幸福生活，积极投身于建设海峡西岸现代化港口工贸旅游区的创业洪流。

天翻地覆慨而慷。碧水蓝天清澈的塘溪汨汨流淌；奔腾不息宽敞的沿海大通道车流涌动；花香鸟语，崛起的新型工业园区生机盎然；祥音绕梁百里城乡面貌焕然一新。如今，党和政府已绘就“十一五”宏伟发展蓝图，勤劳智慧的惠安人民正逐步将其变为现实。从上世纪初走过来的百岁世纪老人，能够晚年逢盛世，沐浴新时代的阳光，安享改革开放带给他们的温馨幸福，幸甚至哉！随着建设社会主义新农村、构建和谐社会战略的进程，人民的生活水准必将日渐提升，生活环境必将日益优化，社会保障体系必将日臻完善。我们坚信，惠安将涌现出更多幸福长寿的百岁老人！

自信人生二百年，会当击水三千里。衷心祝愿世纪老人寿比南山，乐享遐龄！

发展老龄事业 构建和谐社会

——祝贺《惠安县百岁寿星谱》出版

林明

惠安县人民政府县长

健康长寿，是千百年来人们梦寐以求的美好愿望，是社会发展的必然，是太平盛世的写照。我县93万人口中竟有53位百岁老人，十分可喜可贺。

温暖人间添胜境，和谐社会谱新篇。老年人是社会的一笔宝贵财富。在人生漫漫旅途中，老年人积累了丰富的阅历与学识，炼就了生命的成熟与厚重，铸造了人生的灿烂与辉煌。许许多多的老年人虽已年老，仍为经济和社会的发展不遗余力贡献余热。在构建社会主义和谐社会的今天，我们必须加大宣传力度，加强老年人工作，大力发展老龄事业，营造宽松和谐的社会养老环境与氛围，努力实现“老有所为、老有所乐、老有所学、老有所医、老有所养、老有所教”。

老骥伏枥，志在千里。欣闻原惠安县少体校校长、国家高级教练江永灿同志编辑整理的《惠安县百岁寿星谱》即将付梓出版，感到特别高兴。《惠安县百岁寿星谱》的编撰出版，功在当代，利在千秋，也是江永灿同志给我县老龄事业的厚礼。它将给人们无穷的人生启示，指引更多的人攀上百岁高峰，将对我县进一步发展老龄事业，构建和谐社会具有重要的意义。谨撰文表示热烈祝贺和衷心感谢！

2006年10月1日

君龍日著
川西老姑
年
深平著
代

永年花
夏子
國子

陕西省纪委监委副书记
甘肃省人大常委会财经委主任 王国文
武威市地委书记



賀《壽星譜》出版

盛世延年

盧林生題

二〇〇六年十月

惠安县老年大学校长 卢林生

目 录

序-----	李转生 (1)
贺词-----	林万明 (2)
题词-----	王国文 (3)
题词-----	卢林生 (4)
53位百岁老人中的四大男寿星-----	(1)
百岁老人简介-----	(3)
各乡镇书记镇长题词-----	(11)
缅怀我的父母-----	(119)
老年人养生保健知识讲座-----	(125)
后记-----	(126)



惠安县53位百岁老人中的四位男寿星

通常情况下，女性寿命比男性长，目前，惠安县健在的53位百岁老人中，（男寿星只有四位。）他们的年龄分布是：107岁7人、104岁1人、103岁5人、102岁7人、101岁16人、100岁23人。而四位男寿星没有1人超过102岁，男寿星也只占总人数的8%。根据科学分析，人类中女性比男性平均寿命大约长6岁。这种差别的原因，有一种观点认为，是个体细胞的遗传因素所决定。此外，从外因看，男性从事的行业复杂、劳动强度大、受伤机会多，以及不良嗜好较多等等。

另一种观点认为，男性对肾上腺素及收缩血管的活性物质反应较女性敏感，因此容易患心血管病。男性的新陈代谢率高于女性，这也是男性寿命比女性短的一个因素。

据我国人口监测中心发布的每百万人口中，百岁老人达30人即为长寿之乡的标准。惠安县93万人口，现有百岁老人53人，超过全国长寿之乡标准近一倍，可喜可贺。

每个人手中都有一张生命的存折。在这张存折上，谁投入保健养生活动越多，谁就拥有更多健康长寿的“利息”回报！当然养生主要在于养心，心静如水，则超脱淡泊，也可祛邪扶正，益寿延年。





- ①李炳辉 100岁 涂寨镇大厅村
 ②柯合发 101岁 辋川镇南星村
 ③陈振文 101岁 辋川镇京山村
 ④李示高 101岁 山霞镇下坑村

年逾百岁尚能穿针引线

——螺城镇中新街101岁老人陈宝

陈宝出生于1905年10月，今年已101岁，现在还很健康。她性格开朗，对生活始终保持着乐观豁达的态度。

勤劳是她的特性，平常总也闲不住。现在手脚还很灵活，年逾百岁还照样穿针引线，缝缝补补，帮忙做一些家务活。她喜欢浇花、看电视，晚上总得看1-2个小时电视后才睡觉。

她很乐观，脸上总是带着孩子般的笑容。还喜欢打扮，常常在镜子前高兴地梳着头发。人到老年时应注意保持乐观的情绪，树立健康长寿的信念。她历经百年岁月沧桑的脸上始终是笑咪咪的，知足常乐自然健康长寿。

“清风明月心中有，缘水青山任邀游；神闲气定多情趣，健康长寿乐悠悠。”





陈 宝 101岁 螺城镇中新街



勤劳知足

达观常乐

——螺城镇中新街百岁老人王碧云

王碧云一生只生育过一男一女，现在孙辈以下有12人，最大年龄50岁，最小才7岁。

老人一生勤劳朴实，性格开朗、达观、宽容、知足常乐。

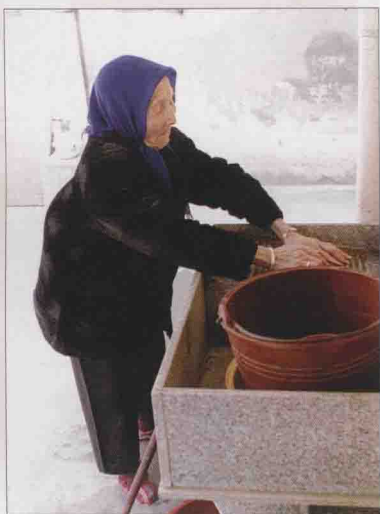
她现在身体还很健康、硬朗、穿衣、梳头、洗脸、洗衣服，样样都是自己做，从不让儿孙们帮忙，还能帮助做一些家务。

百岁的她耳聪目明、腰不弯，背不驼，思维敏捷清晰，说话声音响亮，还十分健谈，平常总是笑口常开。

现在，家里生活好了，儿孙们都很孝顺、敬重她。几年来碧云老人几乎没有生过病。她常说：“只要做到宽容、达观、常乐、勤劳、知足，自然能健康长寿。”

“空灵寡欲身常健，从容无忧心自清。”





王碧云 100岁 螺城镇中新街



处世泰然不生气

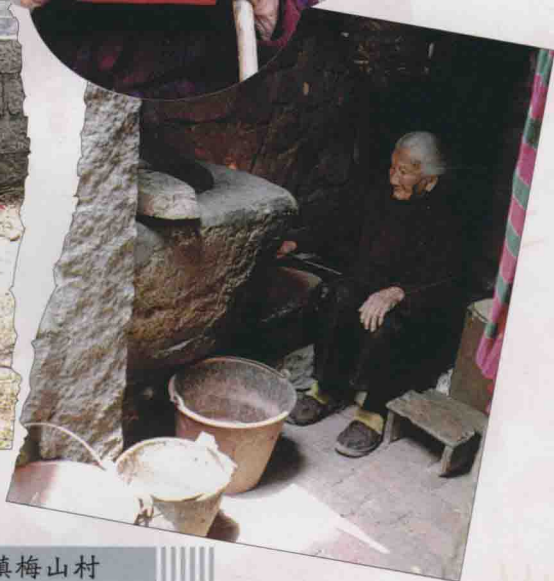
——螺城镇梅山村百岁老人柯妹

她出生于1906年，23岁时嫁给梅山竹坛的佃农陈龙春为妻，生育二男一女，丈夫脚残废，45岁时就去世。次子送堂亲抚养，到11岁那年也去世了，这本来是一件非常悲痛的事情，但她却能泰然处之。不管家里发生什么不顺心的事，甚至被人打骂，她都不予理会，也不生气。她说：“只有不生气，少生气，宽心才有利于健康长寿。”

她现在虽已百岁，但还身体壮实，眼睛明亮，还能帮带小孩子，到处走动。她说多走动、少生气、讲卫生有利于健康长寿。她性格开朗、乐观，从不与人争执，不计较个人得失，处世泰然。在饮食、生活上也很有规律，每天按时起床，按时用餐，多吃素菜少吃荤，这些也是她健康长寿的原因所在。

“在健康的赛场上：科学饮食是起步，适量运动是得分；合理睡眠是加油，乐观态度即夺标。”





柯妹 100岁 螺城镇梅山村

勤劳朴实

明理宽厚

螺城镇溪南村104岁老人汪初

汪初出生于1902年，已经104岁，她一生经历坎坷，为何能这么长寿呢？据她儿子介绍，老人一生性格宽厚，天塌下来的事情，她都能镇定自若，从不怨天忧人，一生总是默默地勤劳耕种，生活简朴，很有规律，保持着早睡早起的好习惯。

汪初老人现在身体仍然十分硬朗，104岁的她还能锄草平地，把门前的一片草地挖拓整平，手脚十分麻利。她一生勤劳质朴，是做农活的行家、理家务的能手，直到现在依然不变。

她现在自己独居在离儿孙住家很近的一所旧屋，三餐自己升火煮饭，洗衣被、打扫房间都是自己动手，一切生活完全靠自理。生活上非常俭朴，当天吃剩的饭菜，都留在第二天温热后再吃，她常教育下辈人“须知盘中餐，粒粒皆辛苦”。她喜欢饮食清淡，很少吃荤菜，加上勤劳简朴、明理宽厚，健康长寿也就在情理之中了。“心清人长寿，勤俭身自安。”

