

华夏寿乡探秘丛书

走进寿乡——



溧

ZOUJIN SHOUXIANG—LIYANG

夏国浩 主编

阳



NLIC2970803778



湖北科学技术出版社



HUAXIA SHOUXIANG TANMI CONGSHU

华夏寿乡探秘丛书

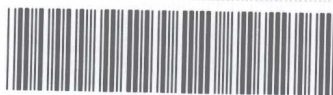
走进寿乡——

溧阳



SHOUXIANG —
LIYANG

夏国浩 主编 >>>



NLIC2970803778

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进寿乡——溧阳 / 夏国浩主编. -- 武汉: 湖北科学技术出版社,
2012.6

(华夏寿乡探秘 / 萧振禹, 王运贵主编)

ISBN 978-7-5352-5067-4

I. ①走… II. ①夏… III. ①溧阳市—概况 IV. ①K925.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106743号

责任编辑: 曾凡亮 高 然

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮编: 430223

787×1092 1/16

8.5印张 160千字

2012年6月第1版

2012年6月第1次印刷

定价: 40.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

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 编 夏国浩

副 主 编 姚觉成

执行主编 陈芳梅

编 委 (以姓氏笔画为序)

夏国浩 姚觉成 赵善坚 甘正富 朱梅琴 陈芳梅

摄 影 本书照片由溧阳摄影家协会和老年摄影学会提供

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，没有一个是一万岁皇帝。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两千多年历史，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：人类正常的自然寿命都应该在 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可持续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，以资已用；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。

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 福祈溧阳	1
千年建置名江南	2
长寿溧阳名士多	8
生态宜居惠百姓	14
经济富裕人安康	22
第二章 诗画溧阳	27
灵秀山水 长寿溧阳	27
印象红色水西	31
茶香益寿心自然	36
旅游的禅境	40
第三章 长寿文化	44
细说溧阳长寿渊源	44
长寿村探秘	48
长寿不是神话	54
怡情悦性养天年	61
第四章 长寿美食	68
得天独厚的天目湖水资源	68
久负盛名的溧阳茶文化	72
历史悠久的长寿美食	75
独具风味的地方时鲜特产	80
第五章 寿星专访	85
心胸豁达仁者寿	85

百岁老人钟根娣“就那样”长寿了	87
百岁老人的百年人生	90
苦尽甘来 子孙满堂	94
走进老寿星——谢云芳	97
百岁老人赵夕妹的长寿经	103
贞良积善 福寿延绵	107
最美不过夕阳红	110
晚霞展风采 人寿夕阳红	116

第六章 殊荣后记 120

溧阳新名片：中国长寿之乡	120
敬老行动在升级	124
国际影星章子怡担任溧阳“敬老爱老宣传大使”	125
央视《乡约》相约长寿溧阳	126

第一章

福祈溧阳 FUQILİYANG

尹少鹏

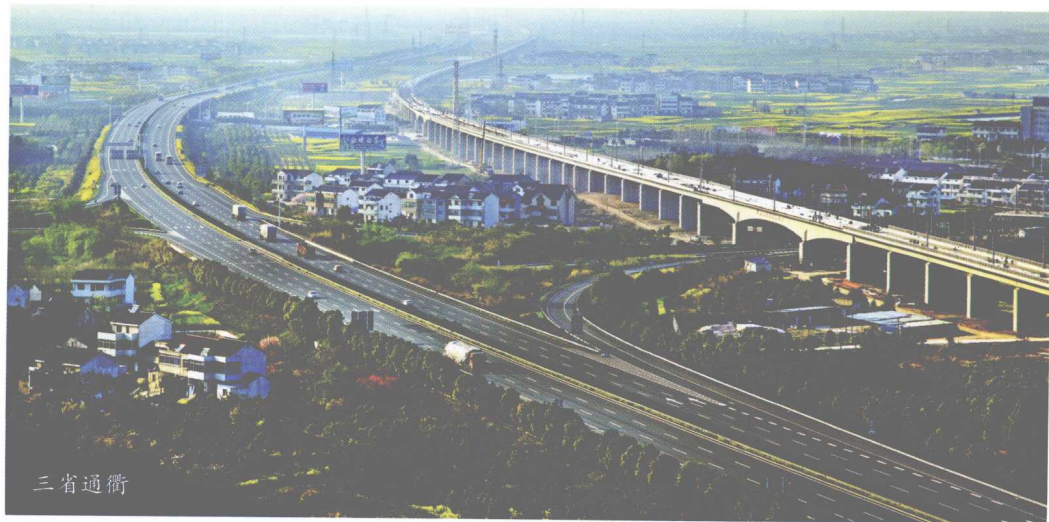
对一个城市来说，其历史无论短长，都会对它的未来发展产生重要影响，对于拥有悠久历史的城市来说，其未来发展首先取决于我们对自己城市历史的正确认识，对自己城市个性和灵魂的深刻感悟。悠悠濑水，孕育了光辉灿烂的溧阳古代文明，形成了诚信刚毅、感恩为善、耕读传家、勤奋朴实的城市文化性格，也带来了空前繁荣的社会经济发展。溧阳的历史是悠久的，溧阳人民在这块土地上谱写了辉煌灿烂的历史。

溧阳新貌



千年建置名江南

溧阳，位于美丽富饶的长江三角洲区域，苏、浙、皖三省交界。东邻宜兴，西与高淳、溧水毗邻，南与安徽省广德、郎溪接壤，北接句容、金坛，南北长 59.06 千米，东西宽 45.14 千米。地处北纬 $31^{\circ} 1' \sim 31^{\circ} 4'$ 、东经 $119^{\circ} 08' \sim 119^{\circ} 36'$ ，全市总面积 1535 平方千米，户籍人口 78 万人。现辖江苏省溧阳经济开发区（溧城镇）、天目湖旅游度假区（天目湖镇）、埭头镇、上黄镇、戴埠镇、别桥镇、竹箦镇、上兴镇、南渡镇和社渚镇等 10 个镇（区）。境内三面环山（南部为天目山余脉，西、北部为茅山支脉），一面临水（东北部与长荡湖相连），中部为平原、圩区。南部为低山区，属天目山脉延伸，山势较为陡峭，海拔高度在 250 米以上；西北部为丘陵区，属茅山余脉，冈峦起伏连绵。腹部自西向东地势平坦，为平原圩区。因处于太湖湖西水网区，属太湖水系，境内之水及高淳、郎溪部分客水主要经南河、中河、北河注入太湖，跨越亚热带与中亚热带的交接地带，年均气温 15.4°C ，降水量 1149 毫米左右。在暖湿的亚热带季风气候的影响下，热量充沛、降水丰富、四秀分明，得天独厚的自然条件，十分有利于水产业和种植业的高产稳产，使之成为稻、麦、油菜籽、蚕茧、竹、茶、栗、西瓜、水产的重要产地。宁杭高速、扬溧高速于此交汇，104 国道、芜太运河和宁杭铁路等横贯全境，距上海、杭州 200 千米，距南京、苏州、张家港百余千米，距南京禄口国际机场 68 千米，距常州机场 60 多千米。得天独厚的地理位置，使她自古就享有“鱼米之乡”、“三省通衢”、“江南古县”等美誉。



三省通衢

人类摇篮 秦时置县

1995年5月，经过中外科学家十余年联合考察和严密论证，在溧阳上黄镇水母山上发现了一具震惊天下的化石。一只貌不惊人，似猴非猴、似猫非猫的小动物，名叫“中华曙猿”。在具有国际权威的古生物学刊物、英国出版的《自然》杂志发表的一篇学术论文中，首先向世界透露了一条爆炸性的信息：中华曙猿是人类共同的祖先，它出现在中国江苏溧阳上黄地区。这些大量古生物化石，被证实为距今已有4500万年，包括了人类在内的高级灵长类动物的共同祖先，共63种11个目的哺乳动物化石。经过江苏省人民政府批准，水母山被列为自然保护区，水母山出土的化石标本已安置在陈列馆。中国科学院院士、美国科学院院士贾兰坡先生评价这一发现时说：“上黄动物群，特别是高级灵长类化石祖先的发现，其意义可与周口店北京人的发现媲美，是我国20世纪古生物学上又一极为重要的发现。”溧阳以其独特的地理环境优势和丰富的山水自然资源孕育了高级灵长类的远祖，并为人类保存下了这一珍贵的遗产。

沧海桑田，历经变迁。考溧阳之名，源自先秦，据《越绝书》云：“伍员——子胥……至溧阳界中，遇一女子，击絮于濑水之中……”其后《吴越春秋》云：“子胥……乞食溧阳，适遇女子击绵濑水之上。”因古时候溧阳境内有条水流湍急的大河叫濑江，城邑位置在濑江北岸，以水之北为阳，所以取名为溧阳。公元前585年的春秋时期，吴越边界就有了“溧阳”之名。公元前221年，溧阳始建县制，区域包括今溧阳市大部以及高淳县和溧水县的东南部，属郢郡，迄今已有2200多年历史，从孙吴至隋代，溧阳一度分出永平、永世、平陵等县。隋文帝开皇十八年（598）溧阳并入溧水县。唐高祖武德三年（620），复置溧阳县，县址在今南渡镇旧县村；昭宗天复三年（903），县址迁至现在的溧城镇。先后属扬州、宣州、金陵。元代曾改溧阳县为溧州、溧阳府、溧阳路。明太祖洪武二年（1369），改溧阳州为溧阳县，属应天府。清代，溧阳先后属江宁府、镇江府。民国期间，溧阳先后属江苏行政公署、金陵道、江苏第一行政督察区。1949年4月25日，溧阳解放。60多年来，它先后属苏南行政公署武进行政分区、常州专署、镇江专署。1983年3月实行市管县体制后，溧阳县属常州市管辖。1990年8月经国务院批准，撤销溧阳县，设立县级溧阳市。从此，溧阳进入了新的历史时期。

史前文明 瑰丽多姿

溧阳，山川毓秀，物华天宝，人杰地灵。悠悠岁月数千年，繁荣昌盛的历史，积淀了深厚的历史文化底蕴，溧阳这块古老而又充满灵气的大地孕育了流光溢彩，瑰丽多姿的史前文明。

20世纪70年代，平桥、戴北、沙河一带出土的石斧、石磷、木铲等物表明，距今5000多年前，溧阳境内就有人类定居和劳动，溧阳的先民就在这块土地上劳

山川毓秀诗意图



动、生息和繁衍，与太湖流域其他地区的先民一起创造了光辉灿烂、自成序列的马家浜文化、崧泽文化和良渚文化，为缔造中华民族辉煌的古代文明付出了辛勤劳动。至今，溧阳地区内还保留着神墩遗址。2006年，在国家文物局批准的100余项考古发掘中，溧阳神墩新石器时代遗址就名列其中。神墩遗址位于社渚镇孔村，在1982年文物普查时被发现，2003年列为市级文物保护单位。遗址的年代跨度为距今7000~6000年，共进行了三次发掘，发现了马家浜文化时期的氏族公共墓地，出土了大量的陶器、石器、玉器、铜器等文物和动物标本。神墩遗址外观为平原地带，高出四周地面1~2米的长条型土墩，东西约150多米，南北约200米，总面积近3万平方米。它的南部和西部被溧梅支河环绕，东为引水渠，北为农田，西为孔村。溧梅支河向东200米后注入发源于宜溧山地由南向北流淌的梅渚河并在三尖嘴附近汇入南河，向东经宜兴南溪河后入太湖，向西经高淳胥河、固城湖、石臼湖可达长江，构成了太湖水系的有机组合部分，成为古代先民对外交流的便利通道。遗址的发现填补了太湖西部的文化空白，对深入研究长江下游地区新石器时代考古学文化的分布范围、面貌特征、相互交流和影响传播等具有重要意义，也为中国史前考古学研究增添了一份极其丰富的实物资料。由此证明，溧阳曾是古代居民的密集活动区。

四方名流 纷至沓来

“何时到溧里，一见平生亲。”溧阳山青水秀，风景如画，名胜古迹遍布，人民热情好客，对外具有很强的吸引力。独特的自然风光曾经引来无数雅士才子流连忘返，赋诗留文，他们陶醉于溧阳的青山绿水和当地的风土文物。

据史书记载，历代前来造访的名人有：南齐诗人谢朓；唐代大诗人李白，大书



法家张旭，著名诗人张籍、陆龟蒙；宋代诗人张孝祥，哲学家陈亮，抗金英雄岳飞之孙文学家岳珂；明代大画家唐寅，大书法家文徵明，著名戏剧家汤显祖；清代“江右三大家”之一袁枚等。不少名家留下了与溧阳有关的精品佳作。李白的《扶风豪士歌》、《赠溧阳宋少府陟》等作品，既记录了他在溧阳的交游活动，也反映了他丰富的内心世界。大诗人李白曾三度到此，陶醉于溧阳的青山绿水和当地的风土文物，第二次来时，与大书法家张旭在酒楼宴别，酒后口吟传世名篇《猛虎行》，草圣挥毫笔录，成就一段文坛佳话。诗人晚年逗留溧阳，感怀于这里的山水人情，在《戏赠郑溧阳》中写道：“何时到溧里，一见平生亲。”感念眷怀之情，拳拳不已。他撰写的《溧阳濑水贞义女碑铭并序》以及张籍等人的诗文，对后人了解当时溧阳的风情有很大帮助。历代还有一些名人来此寓居。唐代名相宋王景之长孙宋陟，在溧阳任县尉多年，作有《绿波曲》，与大诗人李白友善，定居于宋巷里，死后葬于储庄。中唐著名诗人孟郊，曾任溧阳县尉，其传世名作《游子吟》、《织妇辞》均作于溧阳。东汉议郎、文学家、书法家蔡邕，曾来溧阳观山附近的小岛上避祸、读书。南宋奸臣秦桧之胞兄、曾任枢密院编修、台州知府的秦梓，因不愿与其弟同流合污，迁居到溧阳上店(今上黄镇尚典村)隐居，后转至下桥(夏桥)附近居住。宋代曾任滁州知州、兵部尚书、右丞相的赵葵，赐第溧阳，在城南建有“赵氏南府”；其侄赵淮也来溧落户，在城北建有“赵氏北府”。宋代大诗人陆游之幼子陆子聿，曾任溧阳知县，陆游的《渭南文集》由其编辑而成，并以“溧阳学堂”的名义刊印问世。元代文学家仇远，任溧阳教授，其《金渊集》中的诗作大多成稿于溧阳。清末抗英将领关天培，由扬州府中营守备署调来，出任溧阳营都司佥书。清代嘉庆年间在溧阳任知县的陈鸿寿，号曼生，多才多艺，主持编印了嘉庆《溧阳县志》，诗文、书画、篆

晨钟暮鼓



刻，皆自成风格。他与宜兴杨彭年等人创制的“曼生壶”，不仅使他享誉于紫砂艺坛，而且还使他名扬中外。元代文学家仇远、明代忠臣沈炼等人，在溧阳任职多年，把政绩、佳作留存于世。宋璟、陆游等名人的后裔，钟情溧阳，也定居于此。他们的名篇佳作，盛赞溧阳美景如画，美不胜收，耕读人家，人气增聚。

今天，每一位到过溧阳的人，感受到的不仅仅是悠久的历史、美丽的风光、丰富的物产，更难忘的是感受到溧阳人的浓浓热情。开放好客的溧阳人带着笑容和诚意，用天目湖的水、天目湖的茶，请每一位客人品尝一份清醇馨香，用溧阳的农家菜、用溧阳的农家情，使每一位客人都有了一份回家的感觉。

璀璨民俗 溢满城乡

一方水土养一方人，一方水土孕育一方文化。几千年来，溧阳人的衣食住行，溧阳人的酸甜苦辣，溧阳人的奋斗创业，孕育了具有溧阳地方特色的民风民俗和文化艺术，他们常常就地取材，在平凡的生活中，靠灵巧的双手制作出精美的工艺品，靠多姿的舞蹈跳跃着劳动的快乐，表达对丰收的喜悦，那些活跃在田间地头、房前屋后的快乐元素，丰富着溧阳人民的劳动生活，也点亮了溧阳城乡大地的风景。

溧阳傩舞 源于民间，数百年来经民间艺人不断加工提炼，演变成既能走街串巷行走表演，又能围场设点展示的民间艺术。其中已有 800 多年历史的社渚镇“蒋塘马灯”更是溧阳民间文化的瑰宝。据传，康王赵构与金兀术大战于溧阳，在一次混战中，赵构被金兵捉住，金兵把他关进囚笼准备北送请赏。天黑后，赵构趁隙逃出。此时，有匹马跑到他身边，头仰天，蹄刨地，尾摆舞。他急忙上马，连拍三下：“马儿快跑！只要救我出险，一定为你修庙！”这马竟一口气长跑几十里冲出重围，来到了蒋塘村。康王回到军中，重振旗鼓。后来，康王赵构在杭州做了皇帝，他不忘神马的救驾之恩，就在蒋塘村修建庙宇，兑现他的诺言。庙修好了，但救驾的那匹马却找不到了。为了祭祀神马，就请来能工巧匠，用竹子编了 12 匹竹马，在马上披上红、黄、黑、白等各色彩衣，组成竹马队。竹马编得活灵活观，马头会动，马身会舞，马尾能摆。人站在竹马中间双手扶着跑跳，简直和真马一样。从此，蒋塘村就将竹马当作神马来供奉。蒋塘村的竹马灯，过去每逢农历闰年的正月十八就要“出会”，到邻近的 48 村去“消灾祈福”。马灯队每到一处，旌旗猎猎，鼓号齐鸣，马铃叮当，炮竹震耳，马舞灯亮，马跃人欢。马灯队伍头尾相接绕场一圈，在令旗的指挥下忽左忽右、忽东忽西，剪刀阵、梅花阵、龙门阵、荷花阵……50 多名演员在跑动中穿梭变阵，形成灯与舞的有机结合。

社渚镇嵩里村的“跳幡神”也是溧阳傩文化的代表。宋元之际，金兵南侵，在战事中败北的部分金人，散落到溧阳社渚周边山区居住，带来了异域文化的气息。北方游牧文化与南方农耕文化经过数百年的交融浸润、相互影响，形成了一种溧阳边远山区独有的民间祭祀舞蹈——“跳幡神”。每逢年终岁首，嵩里村汤姓村民们便



庄严隆重地举行仪式，进行“跳幡神”活动，祭祀神明，祈盼丰收，祝福平安。披挂战袍，头戴面具，手执兵器，傩神列队浩浩荡荡地巡游邻乡，边行边舞边祀，祛邪的歌谣，锣鼓震天，磬铎急越，招军高亢，在四乡响起。显现着庄严隆重而激昂的气氛，充满着阳刚之美、原始之美。除了嵩里的跳幡神，社渚镇乘马圩的“冻煞窠”、大田村“跳五猖”、“跳师爷”、刘家边的“跳祠山”，亦是溧阳傩舞。“蒋塘竹马灯”入选了国家级非物质文化遗产名录、“跳幡神”入选了江苏省非物质文化遗产名录。

泓口丝弦 据传源自清光绪年间，村里一个叫王炳荣的秀才，他在三槐堂里做私塾先生，教授之余收集流传于溧阳一带的民间音乐，编成10个曲牌，又配伍丝弦响器，邀约村里一二十人操器习曲，组成了一个乐班。每逢庙会、节庆、喜日，乐班便扎彩亮灯，三五成群拉着二胡、京胡，吹着竹笛、笙箫，或坐茶肆祠堂，或走村串巷，演奏时观者云集，丝弦和鸣，笛声悠扬，热闹非凡。“泓口丝弦”已被编入《中国民间器乐集成·江苏卷》，入选江苏省非物质文化遗产名录。

太平锣鼓 2009年，在溧阳举办的江苏省首届乡村旅游节开幕式上，溧阳戴埠小学的娃娃们演出的“太平锣鼓”，场面热烈欢快，气势磅礴，给很多来宾留下了极其深刻的印象。1860年，太平军侍王李世贤率领太平军攻占溧阳后，在戴埠牛场里扎营筑堡，操兵练武。太平军出征或是凯旋，就锣鼓喧天地演奏军乐。乐队由吹奏乐器、打击乐器两大部分组成。领奏的吹奏乐器俗称“召军”，是用薄薄的铜皮制成