

中国寿星如是谈

长生之道

吴阶平题



秦建君 著

苏州大学出版社

CHANGSHENGZHIDAO

责任编辑 瞿冠群

封面设计 吴 钰

装帧设计 邱海云

长 生 之 道

——中国寿星如是谈

秦建君 著

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

如东县印刷厂印装

(地址:如东县掘港镇 邮编:226400)

开本 850×1168 1/32 印张 10.75 字数 250 千

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-81037-318-8/Z·19 定价:18.00 元

苏州大学版图书若有印装错误本社负责调换

严道博士序

申江秦建君教授为家严所撰写的《师竹翁传——严庆祥先生逸事》的长篇传记于1990年3月在台北出版以来，受到海峡两岸广大读者的欢迎，钦佩其秉笔直书之负责精神；欣赏其文笔生动之艺术才华；赞扬其为增进两岸文化交流之卓越贡献，为此由我负责之财团法人董氏基金会出版的《大家健康》月刊，邀请秦教授为该刊的特约撰稿人，介绍大陆人瑞寿星之传奇，自1990年7月第五十五期开始，秦教授不辞辛劳，奔走于苏杭，往返于京沪，到处采访，积极笔耕，写出了一篇又一篇极其生动而精彩的近五十位寿星的故事。

在这些寿星中，如110岁的秀才、诗人及书法家苏局仙先生，在他107岁时还徐徐长出黑发；再如146岁的世界长寿王龚来发先生，他还能向作者咏唱当地流传的情歌；如107岁的张任天先生，不仅是辛亥革命的老战士而且又是数学家；再如百岁绘画大师朱屺瞻先生至今仍然挥毫作画，真正是人长寿艺长青也；还有百岁老人孙越崎先生，仍然关心中华民族的发展，这都是令人神往而感人肺腑的；再如93岁的孪生科学家曾世英和曾世荣两兄弟，他俩一丝不苟、严谨治学的态度完全一致，他俩公而忘私的精神又完全一样，这可以列入吉尼斯世界纪录大全；再如钱君匋

先生，不愧为艺术上的“全能冠军”，他擅长于封面设计、音乐作曲、书画鉴定、印章金石、书法绘画等等，名闻海内外。

如今，秦教授将近六年中已刊出的短篇传记结集出版，约我写序，我当欣然为之。每篇传记当然并不专门介绍如何养生和长寿，但是他们每人奇特的事迹，足以证明如何长寿是可以琢磨的，有着具体的经验可以借鉴，可见出版本书颇有意义，我完全赞同，全力支持。据我所知，秦教授仍然笔耕不辍，继续为《大家健康》杂志撰写大陆人瑞，我深信广大读者可以深入地从中学借鉴长寿经验，增进身心健康，愿我同胞延年益寿，万事如意！

严 道

（严道先生简介：东吴大学法学学士，曾入日本京都帝国大学经济系学习，美国印地安那大学法学博士。现任台北董氏基金会董事长、亚太地区拒烟协会终身荣誉主席。）

作者自序

1990年，严道博士在上海约我为他创办的《大家健康》撰写短篇寿星传记，并向我提出三点要求：一要高龄者，最好是百岁以上，至少是八十以上；要著名，至少在国内有一定的知名度；三要短小精悍，每篇在三千字左右，当然都必须是健在的。我遵循这个原则，先后在上海、苏州、杭州、北京、东阳以及务川等地采访。这项工作已经持续了七个年头。

回顾撰写一位寿星的传记，过程并不简单，由于他们都是高龄老人，不少家属出于爱护老人，怕影响老人的健康，而不同意采访，个别老人自己也有顾忌。如由于我采写了北京的孪生科学家，我便想再采写上海的孪生卡通美术家，但由于家属的挡驾，至今未能如愿。再如苏州的左笔书法家费新我先生和上海的补白大王郑逸梅先生，联系之初，本人及家人不支持，仅过了几个月，两位老人先后去世，采访告吹，成为莫大的遗憾。即使寿星本人及其家人都同意采访，笔者仍要耐心地进行。首先要请寿星本人及其家人积极配合并支持我的采访；其次，要了解寿星的粗略一生，再摘取寿星一生中的几个光辉点作深入采访，最后成文；第三，因为寿星都是高龄，记忆力衰退，少数人又耳聋重听；多数人又有浓重的方言，为此采访往往要进行多次才能完成；第四，有些重

要情节，还要与寿星本人核实后才能发稿。总之，每完成一位寿星的传记乃要花费很多时间，颇感劳累，而笔者多数又要在教学时间之外去采访，故不得不利用寒假和暑假，不顾交通拥挤，或奔波于千里铁道线上，或上下于市内公共交通车，人确实疲惫不堪，但是寿星们热爱生活的精神鼓舞着我，严道先生致力于社会公益的崇高精神激励着我，我终于在寿星及其家属的全力支持下，又得到《大家健康》杂志同仁的帮助，完成了一篇又一篇的寿星传记。几易寒暑，想不到几年来在杂志上已刊出了四十余位寿星的传记，今结集出版，甚为欣慰。

全书约计 28 万字，前附少数照片及题词影印件。文稿大部分原载于《大家健康》，少部分原载于《新民晚报》等报刊。其中尚有几篇正待在《大家健康》上刊出，这里先期收录。当本书即将付梓之际，首先要感谢严道博士及董氏基金会的同仁的全力帮助；其次要感谢台北的雍镜水先生、上海的严德泰、詹觉纯二先生、苏州的丁兆德、丁耀良二先生、南京的张若辉、陶铨二先生等等给予无私的帮助；同时更要感谢茜霞岑先生给予的巨大鼓励；最后，再一次由衷地感谢寿星们及其家人的积极相助。

笔者恳切地希望广大读者能从中得到长寿经验的启迪，长命百岁，晚年幸福，其乐无穷，这也是我的最大心愿。

秦建君

1996 年 3 月 9 日于上海西郊

XAN03/06

目 录

严道博士序	(1)
作者自序	(3)
1. 世界“长寿之王”	
——146岁龚来发的奇事	(1)
2. 跨越世纪的老寿星	
——110岁的苏局仙	(9)
3. 辛亥老人话沧桑	
——107岁前清秀才张任天	(17)
4. 上海的长寿王后	
——108岁曹建新	(22)
5. 102岁的孙越崎	(25)
6. 人长寿艺长青	
——104岁艺术大师朱屺瞻	(29)
7. 南山高寿	
——103岁长寿明星汤静逸	(36)
8-1. “艺术是属于全人类，荣誉是属于祖国的”	
——九八翁刘海粟艺术大师	(44)
8-2. 刘海粟大师访台纪实	(54)
8-3. 刘海粟百岁庆典	(72)
8-4. 刘海粟为吴镇故里题写“梦梅山庄”	(76)
9. 从富春江畔到石头城麓	
——百岁剪纸艺术家胡家芝	(77)

10. 百岁社会科学家陈翰笙…………… (84)
11. 朝霞无限美 晚霞更灿烂
——百岁水彩画大师李咏森…………… (90)
12. 书画能长寿
——著名工业家严庆祥…………… (97)
13. 青山依旧在 几度夕阳红
——孪生科学家曾世英和曾世荣…………… (102)
14. 姑苏奇人韩秋岩…………… (109)
15. 九六书学家祝嘉教授…………… (113)
16. “为了儿童，为了科学而呕心沥血”
——九七著名儿科专家苏祖斐教授…………… (117)
17. 中国女子篮球元老
——九六女子体育专家陆礼华…………… (127)
18. “希望在人间”
——九六著名女作家冰心…………… (136)
19. 大器晚成
——诗书画艺术家陶博吾…………… (141)
20. 著名吴式太极拳传人
——吴英华和马岳梁…………… (148)
21. “乐者寿”
——九五丹青艺术家心丁老人…………… (157)
22. 著名文学家九三寿星许杰教授…………… (164)
23. 著名女子教育家薛正…………… (172)
24. 夕阳彩霞红艳艳
——三乐老人方建中的故事…………… (178)
25. 天堂依旧在苏州
——九旬著名书法家吴进贤…………… (184)
26. 从少将到大法师

——九五清定高僧的故事·····	(188)
27. 九五爱情诗人汪静之·····	(194)
28. “八千里路云和月”	
——岳飞二十八世孙岳石尘的艺术春秋·····	(200)
29. 创作久唱不衰战歌的音乐大师	
——九三寿星贺绿汀·····	(205)
30. 著名诗人臧克家的养生之道·····	(213)
31. 铁笔铸春秋	
——金石大师张寒月·····	(217)
32. 返老还童的武术家施裕仁·····	(220)
33. 著名文学家施蛰存教授·····	(223)
34. 艺术上的全能冠军钱君匋·····	(230)
35. 九十寿星张嘉榭·····	(237)
36. “老牛明知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”	
——著名大律师九旬寿星李文杰·····	(244)
37. “一生为教，千秋之功”	
——德高望重的黄若舟教授·····	(252)
38. 永远进击的老科学家杨通谊教授·····	(260)
39. 寡欲长寿	
——陆抑非花鸟画大师·····	(271)
40. 九旬女寿星著名艺术家邵瑄飞·····	(276)
41. 张大千大师的传人糜耕云·····	(283)
42. 著名书画鉴定家谢稚柳大师·····	(287)
43. 生命不息 勤奋不止	
——著名学者严庆禧博士·····	(292)
44. 健康之星	
——著名书法家张觉·····	(300)
45. “在那遥远的地方，有位好姑娘·····”	

- “中国西北民歌之父”王洛宾…………… (303)
46. 貌不惊人，艺术超群
——沪上著名工艺美术设计师沈叟石…………… (308)
47. 才气横溢 老当益壮
——著名诗、书、画三绝的朱龙湛…………… (312)
48. 一首咏唱不绝的恋歌
——在中国生活了 61 年的奥地利媳妇瓦格纳 …… (318)
49. 对祖国一往情深
——著名美籍华人臧英年教授…………… (324)

作者简介

1. 世界“长寿之王”

——146岁龚来发的奇事

146岁的贵州仡佬族龚来发老人于1993年被全国老龄委员会和1993年中国爱老行动组织委员会调查确认为“中国长寿之王”，消息披露后，我受到了极大的震动，便以台北《大家健康》特约撰稿人的身分立即与贵州省、务川县、茅天镇三级政府接洽，表示意欲赴黔采访龚来发老人的愿望。得到对方的热情邀请，我于1994年4月20日踏上赴黔朝圣长寿王的征程，不顾长途跋涉、山路崎岖，马不停蹄地直奔目的地。在28日那天，终于见到了长寿王。

走访清幽的边远小镇

务川县位于贵州省东北部，北与四川省彭水县毗邻。而茅天镇又位于该县东北，是川黔两省，铜仁、遵义、黔江三地区，彭水、沿河、务川三县的交界地，离县城一百公里，是边远的小镇，而长寿王龚来发便住在离开茅天镇十余华里的大岭帮村，海拔九百米，山高谷深、环境清幽。

长寿王是仡佬族人，其民族追溯其祖先乃是由濮人而僚人再演变为仡佬的古老民族之一。这里的仡佬族与苗族、汉族长期共同生活，其民族特色基本相近，生活习惯也不相上下，如吃包谷

饭（玉米饭）。随着生活富裕程度的提高，便由吃“纯包谷饭”到吃“混合饭”（三分之一玉米和三分之二糙米混合烧煮），龚来发老人也是由吃“包谷饭”到吃“混合饭”的，这是由当地种植的农作物所决定的，茅天镇主要是山区，大部分是种包谷，大米极少，主食自然是包谷了，不过经常食用包谷这类粗粮对长寿是极其有利的。

“坎坷”果然名不虚传

4月27日是雨天，根本无法登山，翌日天阴，没有烈日，天气凉爽，山道干燥。清晨，在当地二三十名工作人员陪同下去见可敬可亲的长寿王龚来发老人。

长寿王住在海拔50米的山坳里，到他家，要翻过四个山头，山路崎岖弯曲，盘旋而上，全是光溜溜的鹅卵石和不规则的尖峰石，只是人走得多了才算是路，真正是名不虚传的“坎坷”山间小道。对我这个患有严重关节炎的病号来说，要攀登这种山确实有很大的困难，但是我信心十足，不顾疼痛，左手拽着一位青年的右手，自己的右手拄着拐杖，气喘吁吁，汗水淋淋，一步步地跨沟爬坡，蹚水踩泥，艰难地向山巅前进。我足足走了两个半小时，终于来到长寿王所居住的村寨——大岭帮村，心中好不喜悦。

巨桂迎嘉宾

大岭帮村四周环山，竹林幽幽，泉水潺潺，山花争艳，鸟雀齐鸣，好一幅美丽而清幽的山寨风光画！当我们跨进村寨时，映入眼帘的是两株巨型的桂花树，分别屹立在村落进口的左右两侧，如同长寿王身边的两位戎装护卫，我们驻足仔细观赏这两株巨桂，至少有七八米高，树干伸张如同散开的大伞，茂密葱郁，实属罕见。据说在每年10月前后，桂花盛开，香遍了整个村寨，令人陶醉。当地村民非常爱护这两株巨桂，谁也不去采摘，所以它也和

长寿王那样长寿，人们喜称巨桂也是树中的“老祖祖”。

于是，我不顾疲劳，来到长寿王龚来发老人的住所，只见他早已倚门坐在那里迎接我们。大家快步上前，握住他的双手，连声呼喊“老祖祖！”，他喜滋滋地嗟嗟答话。老人个子瘦小，但是腰杆硬朗，精神矍铄，洁白美须，双目炯炯，慈祥和蔼，没有老态，戴了帽子看上去最多只有七八十岁，真正是位健康老人，大家都抢着与长寿王合影留念，顿时出现温馨、欢乐、融洽、幸福的气氛，长寿王笑了，朝圣者笑了，都是笑得那么甜！那么亲！

不堪回首的童年

长寿王龚来发老人原籍离务川县城不远的都儒镇杨村，祖父龚世奇健在时搬迁到石龙坝安家坨村，其父龚细狗嗜食鸦片，把家弄得一塌糊涂，在龚来发不到二岁时，他的母亲被迫离家，实际是被他父亲给“卖”了，他随父亲生活，不料有一次他被父亲无意从高铺上踢下地来，右脚致残而无钱医治，其父准备把他扔进深渊了结他幼小的生命。正当龚细狗走向悬崖畔时，巧遇老人的姑妈，被姑妈立即阻止道：“不能扔，他是一条命，你不要就给我，由我给他找个好人家。”就这样，龚来发由他姑妈抱给茅天镇大岭帮村向老二家当儿子，然而好景不长，向老二的妻子有一次在悬崖上失足亡故，没有多久向老二也接着去世，此时龚来发无人养育，成为名符其实的孤儿，他只得到山洞中居住，过着野人一般的生活，白天采摘野果野菜充饥，夜间露宿在山洞或大树荫下。夏天，成群的蚊虫侵袭他；冬天，狂风大雪对他刺骨攻心，周身不要说御寒，甚至无衣来遮羞，他竟然全身长满寸把长的黑毛，成为黑毛野人。当时山间常有豺狼虎豹出没，这些猛兽遇到龚来发这个“野人”，竟然嗅都不嗅他，而去另觅其他猎物，其境遇就可想而知。有一次，他实在饿得发慌，便私摘人家一支包谷（玉米），竟被人砍去一节手指，这是何等的悲惨。他做了整整四年的

“野人”，当年的苦楚真是不堪回首。

“接力”尊老传佳话

大岭帮村有一位名叫向礼全的，家境富裕，但是缺少劳动力，子女又不多，经人介绍，收龚来发做他向家的“押长”——当地风俗，即干儿子，由此可以使自己的子女茁壮成长，家境更加发达富裕。龚来发做了四年“野人”，时时濒于死亡，既然有人要他做“押长”，他就答应了。于是，从向礼全开始，直到今天向道兵，与向家五代人共同生活。龚来发做了向礼全的“押长”之后，向家生活突变，向礼全生了三个男孩：向佑银、向佑清、向佑云，家庭经济越来越旺，向礼全十分喜悦，故为他取名“来发”。向礼全60岁那年病逝，临终遗言：“不管龚来发活到什么时候，都要很好地赡养他，定要一辈辈传下去。”他的子孙牢记祖辈的遗言，把龚来发看作自己的祖辈，敬重尽孝。第二代向佑清接过向礼全扶养龚来发的“接力棒”，直到今天又由第五代向道兵接“棒”扶养老人，随着时间的推移老人年事愈来愈高，尤其是去年骨折，护理工作更是繁重，大小便时要由向道兵抱进抱出，向道兵的妻子要为他洗洗缝缝及准备一日两餐，他们毫无怨言，悉心照料，令人钦佩。

五代人供养一位没有血统关系的老人，持续一百多年，接力棒似的一代传一代，这是中华民族尊老的优良传统的最好典范，凡是来访者无不对向家五代人尊老的动人事迹，伸出大拇指啧啧称颂不已。

返老还童

我在登山之前，特地向当地卫生院借了血压测量计及听诊器，亲自为长寿王测量血压，收缩压为130，舒张压为75；脉搏为70次；皮肤有弹性，面部及全身没有老年肤斑。奇怪的是：长寿王

在 1977 年时竟返老还童，满口长了新牙，但 17 年后的今天，重生的新牙又掉光了。长寿王身材不高，大约 140 多公分，体重 30 多公斤，耳聪目明，记忆力强，反应敏捷，语音清晰。去年骨折前，生活全部能自理，还能做剥包谷的劳动。据他自己回忆，一百几十年来没有生过病，没有吃过药，平时喝生的泉水，泉水有营养价值，因而他有特强的抵抗能力。长寿王生活非常有规律，每日天黑安睡，黎明即起，大致每晚睡八个小时左右，冬天夜长，他则躺在床上闭目养神。白天在家，不喜爱串门子走亲戚，平静、无忧地生活，颐养天年，幸福无比。

“混合饭”有益健康

长寿王所生活的山区，主要出产包谷（玉米），将包谷碾碎，或掺入其他杂粮，或掺入糙米，煮成“混合饭”。如今的“混合饭”为三分之一包谷，三分之二糙米，龚来发老人就是吃这种“混合饭”，一天两餐：上午九时左右，下午五时左右，每餐四五两，天天如此。这次去看他，我在他家中吃了这种“混合饭”，既香又爽口，我思忖：“混合饭”是有益健康的。

长寿王对食品菜肴，没有忌口，与家人一样，荤素不论，有啥吃啥，决不挑挑拣拣。过去不喝酒，如今务川县酒厂经常向他馈赠几瓶酒精含量低的“乌龙御凤酒”，于是他每天要喝上一二盅，活络筋骨，感到非常舒服。过去吸过土烟，如今已经不吸了。

长寿王对别人送来的许多补品及食品兴趣不浓，他只要粗茶淡饭就足够了。

吟唱“情歌”娓娓动听

长寿王虽然一百四五十岁，但是他却非常乐观、风趣，村寨里的年轻人喜欢与他说笑，有的还捋捋他的美须，他也会摸摸年轻人的光下巴，顿时笑声不断。龚来发老人没有结过婚，根本原

因是出身低贱，生活贫困，年轻时无法顾及，他幽默地说道：“姑娘嫁下山，女崽还在长。”意思为：要娶妻没有他的份。

这次，有人特意问他：“老祖祖，你想过要娶妻吗？”老人爽朗地答道：“想！”有人再追问：“想过几回？”长寿王却毫不隐讳地答道：“想过十几回！”当我要求“翻译”把“想娶妻”的土话写给我看时，老人面带羞色，慌忙把手遮盖“翻译”所写的“想娶妻”的字样，引得大家哄堂大笑。接着，笔者提议请长寿王唱一首《送郎歌》，大家鼓掌热烈相邀，由于我事先看过歌词，所以能听懂他唱的好几首情歌：

送郎送到灶门前，伸手得把断火钳；
有好火钳无好用，有好夫妻不团圆；

× × ×

送郎送到碗架边，伸手就把冷饭拈，
你要吃饭我给热，今日不比往时间。

× × ×

送郎送到枕头边，顺手摸起两串钱，
一串情哥作零用，一串拿来作盘缠。

× × ×

送郎送到大门边，乌云遮了半边天，
情愿老天下大雨，多留情哥耍几天。……

令人惊叹的是他随口吟唱，抑扬顿挫，娓娓动听，有情有意，表达了一位姑娘送郎时的缠绵深情，如果不是亲耳所闻，亲眼目睹，决不会相信一百四五十岁的老人还会吟唱这样的情歌。

眉毛特别长

长寿王龚来发与众不同，他的眉毛长得特别长，特别快。半年左右他的眉毛就会像帘子那样披靡下垂，把双眼遮得密密实实，影响观看事物，于是只得修剪掉过长的眉毛，一年至少修剪

两次。由龚来发老人的长眉毛，我便联想到了传说中的白眉仙人；笔者又仔细地观察长寿王的头发，不仅不浓厚，而且额前稀疏。至于他的汗毛也属正常，并无异样，唯独眉毛生长得特别长又特别快，或许这是长寿的一种特殊标记。这一切有待于医学科学专家作专题研究——眉毛的长度与生命的年岁有无联系？

薄衣赤履过寒冬

长寿王龚来发一百多年来，不论是冬天还是夏天，他从不穿鞋子，当然谈不上穿袜子，终年赤脚，或在雪地里践踏，或在滚烫的岩石上行走，他毫不疼痛，即使板栗刺都钻不进他的脚掌，真正称奇。每天临睡前，他决不用热水而是打一桶泉水洗涮一下便算了事。直到近两年才穿上厂家生产的布鞋，而袜子仍是不穿。

龚来发老人在冰天雪地的大寒季节，穿得也很单薄，薄衣薄裤便可过冬，而且不喜欢烤火取暖，这一切或许与他做过四年“野人”生活有关，那时他是衣不蔽体，食不果腹，养成艰苦生活的习惯，练就了一套抗暑御寒的惊人本领。

豁达大度对时世

长寿王龚来发幼年做孤儿、当野人，成年后又长期荷锄、扶犁、轧稻、辗谷务农，无论在什么环境中，他决不与人争高低，比输赢，豁达大度是他处世的出发点。村寨中不管谁家有事，他总是主动前往相帮，助人为乐。

长寿王一百多年，他不仅与向家的“礼”、“佑”、“仕”、“维”、“道”、“昌”等六辈人和睦相处，从未有过争执或者红脸，而且与本村寨的邻里，无论老幼，相处得都非常友好。老人与人交往时，总是笑眯眯的，语调温和，态度诚恳，大方热情。该村寨的上上下下，男男女女，不论是七老八十的老翁还是咿呀学语的稚童，都是一口一声：“老祖祖”——即是曾祖父以上的最高称