

活至百岁的奥秘

One hundred

——百岁老人长寿经

赵 朕 鲁保中 赵 叶/著



民主与建设出版社

活至百岁的奥秘

——百岁老人长寿经

赵 朕
鲁保中 编著
赵 叶

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活至百岁的奥秘: 百岁老人长寿经/赵朕, 鲁保中, 赵叶编著. —北京:

民主与建设出版社, 2003

ISBN7 - 80112 - 595 - 9

I. 活… II. ①赵…②鲁…③赵… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098999 号

责任编辑 赵振兰

封面设计 柏平工作室

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65523123 65523819

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 长城印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 10

字 数 206 千字

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN7 - 80112 - 595 - 9/G·236

定 价 18.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

中国名人寿星篇²²

喜欢吃猪蹄的张任天	(2)
正直不阿的陈翰笙	(3)
精神有寄托的宋美龄	(5)
注意保健的冉大姑	(7)
心理健康的侯右诚	(8)
以动为纲的胡益平	(9)
笔耕不辍的苏雪林	(11)
乐观坚定的唐韵超	(12)
心宽体适的郑集	(14)
精神内守的雷声远	(16)
淡泊名利的陈琮英	(17)
幽默风趣的苏步青	(19)



坚持“四勤”的陈纳逊	(21)
终生坚持锻炼的王耀东	(22)
乐善助教的李美筠	(24)
坚持练功、作画的刘衡	(25)
手剪出健康的胡家芝	(26)
自找乐趣的苏正义	(28)
心胸宽敞的李平安	(29)
✓笑泯恩仇的夏征农	(30)
潜心治学的陈立	(32)
心有寄托的汪培娟	(33)

外国寿星篇²¹

细嚼慢咽的巴奴	(36)
性格开朗的穆萨	(37)
✓注意饮食的西普利安娜	(38)
乐观豁达的让娜·卡尔梅特	(39)
生活节奏缓慢的北乡门	(40)
奇想联翩的尼娜·拉斯特	(41)
✓喜欢吃鱼的成天金	(42)
爱读书的巴约娜	(43)
坚持长跑的奥山虎	(44)
童心永驻的拉尔夫·尼德森	(45)



喜欢骑马的英国王太后	(47)
百岁未婚的玛丽·乐雯小姐	(49)
贤淑大度的郭安娜	(50)
迷恋足球的亚历山大·巴尔博扎·利马	(52)
喜欢打高尔夫的汤姆·斯皮尔	(53)
肯于用脑的谢芭	(54)
生活简朴的乔伊·亨利和安妮	(55)
不沾烟酒的何塞·库库雷利亚·达尔毛	(56)
风趣幽默的乔治·彭斯	(57)
沿用保健食谱的莫拉尔吉·德赛	(59)
机智诙谐的鲍伯·霍普	(59)

中国平民寿星篇²¹⁰

百岁得子的蒙老四	(62)
科学饮食的吐地沙拉依	(63)
常开笑颜的纳依甫阿洪	(64)
环境优美的王务牙	(65)
坚持步行的赵清海	(66)
专喝药茶的何六	(67)
喜欢牧羊的朱宝吓	(68)
心宽体胖的崔德宜	(70)
胸怀开阔的周志声	(71)



活至百岁的奥秘

坚持练功的许素珍	(73)
自幼习武的覃秀华	(75)
“好人得好报”的谢洪兴	(76)
手脚勤快的曾周氏	(77)
心境平和的赵荣珍	(78)
“不动不好受”的翟瑞云	(79)
科学养生的林雄成	(80)
谈吐自如的李徐氏	(81)
身怀绝技的陈腊芝	(83)
爱晒太阳的徐占元	(85)
坚持锻炼的俞生光	(86)
乐观豁达的杨金桂	(87)
居境优美的卢的花、卢的小和卢的妹三姐妹	(89)
谈笑风生的邓吉民	(90)
挑担卖货的何大鸾	(91)
习武练功的聂洪富	(92)
一生勤快的蒋徐氏	(94)
爱吃水果的胡桂清	(95)
生活在优美环境里的冯玉莲	(96)
从不生气的郭清顺	(97)
常吃干果的赛迪艾买提	(98)
兴趣广泛的孙瑞庆	(99)
性情温和的刘缙古	(100)
喜喝自制油茶的唐冬花	(101)
✓爱喝酒的骆德凤	(102)
✓喜欢绣花的陈桂秀	(103)

活至百岁的奥秘

✓常吃海菜的马英	(104)
✓饭后爱喝白开水的倪培英	(105)
居住环境优美的毛罗氏	(106)
爱喝人参酒的温杨氏	(107)
性情随和的张天池	(108)
不吃生食的关普峰	(110)
爱好说书的李长美	(111)
坚持做气功的孙静颀	(112)
常吃猪蹄的钟如妹	(113)
勤俭持家的赵庆兰	(114)
饮食清淡的王素珍	(116)
性格开朗的刘文婵	(117)
爱好京剧的刘广田	(118)
心胸开阔的陈七妹	(119)
有良好习惯的马忠元	(120)
心直口快的王金萍	(121)
清心寡欲的李蓬孙	(121)
粗茶淡饭的罗正武	(123)
刚强善良的樊王氏	(123)
每天看电视新闻的樊明翠	(124)
✓喜好喝茶的黄贞林	(125)
✓年逾双百的李钦绪和李白氏	(126)
✓讲究卫生的许德和	(127)
素食为主的何月清	(128)
子女孝顺的汪付修	(129)
饮食适度的杨赵氏	(130)

活至百岁的奥秘

勤劳朴实的张润香	(131)
淡泊名利的吴定元	(133)
常练气功的钱月秋	(134)
居境美好的宋玉喜	(135)
胸怀宽广的陈秀英	(136)
喜吃素菜的龙妹石	(137)
经常搓脚心的李玉义	(138)
读书成瘾的梁玉庭	(139)
不断活动手臂的张琛	(140)
勤劳爱动的黄初秀	(141)
疼爱晚辈的王长秀	(142)
清心寡欲的徐观珠	(143)
喜欢清静的王培贞	(144)
✓耳聪目明的吴龙仗	(145)
✓好说好唱的张扬仙	(146)
✓历经坎坷的刘文荣	(147)
以干木工活为乐的吴家仁	(149)
常嚼槟榔的麦杏	(150)
喜吃甜食的刘锡章	(151)
不吃生冷食品的言志高	(152)
乐观大度的戴廖德琼	(153)
以动为乐的欧阳上图	(154)
人老心不老的钱立坤	(156)
侠胸义胆的周小陆	(157)
知足常乐的徐冬罗	(158)
得到孝女照顾的沈月香	(159)

活至百岁的奥秘

儿女孝敬的王马氏	(160)
心胸阔大的明履顺	(161)
一生追求光明的王问贤	(162)
✓心直口快的隋孙氏	(164)
✓常吃豆腐的朱泳芳	(165)
有倔脾气的程欣远	(166)
✓胸怀理想的马树华	(167)
爱吃煮鸡蛋的施玉红	(168)
大海哺育的梁学德	(169)
✓心地敞亮的胡金玉	(170)
“德高寿长”的庞秀珍	(171)
皈依佛教的姜桂珠	(173)
闲不住的李殿举	(174)
能背诵《三字经》的王桂新	(175)
头发由白变黑的耿宗氏	(176)
酷爱书法的刘振寰	(177)
琴瑟和谐的李光海和王芳珍	(178)
勤劳乐观的李耀田和王改芝	(179)
随遇而安的聂鑑美	(180)
讲究卫生的苏鼎臣	(182)
有颗童心的周陆氏	(183)
热爱大自然的李继生	(184)
勤于思考的陈银芝	(185)
坚持劳动的岳廷僚	(186)
笑口常开的吴喜奎	(187)
坚持散步的陈元富	(188)



活至百岁的奥秘

善于平衡营养的黄玉女	(189)
晚年幸福的吕坤伢	(190)
爱织渔网的许罗氏	(191)
喜欢聊天的李李氏	(193)
✓喜欢玩牌的张田氏	(194)
乐观豁达的叶坤	(195)
爱洗热水澡的吕瑞莲	(196)
讲究卫生的张伟年	(197)
戏迷寿星刘桂珍	(199)
✓爱吃硬食的樊梅	(200)
热心搜集民间故事的郑远光	(201)
与人为善的李孟珠	(202)
✓以和为贵的张贤达和张孙氏	(203)
✓喜山乐水的忻启骄	(204)
✓意志坚强的韩玉书	(205)
✓清心寡欲的吴楚和	(206)
饭后散步的梁忠玲	(207)
常写信的陶秀娟	(208)
性情温和的谢华封	(209)
坚持药水浴的邓进福	(210)
早睡早起的赵士珍	(211)
心态平和的刘源清和罗桂凤	(213)
爱看书报的成静安	(214)
你敬我爱的郭景芳和郭薛氏	(215)
喜吃杂粮的尚再媛	(216)
✓恬淡平静的陈大妹	(217)



活至百岁的奥秘

✓爱吃饺子的李香云	(218)
喜欢剪纸的贾文珍	(218)
✓机智勇敢的徐高仁	(219)
✓爱看“小人书”的刘兆兰	(220)
素食为主的许焕春	(221)
能爬树砍树枝的李何氏	(222)
喜欢下象棋的司方正	(223)
喜欢吃野味的邵裘氏	(224)
经常慢走的高喜贵	(225)
习惯喝粥的张学英	(226)
重视养生的杨杜氏	(227)
注意卫生保健的路琴勤	(228)
坚强乐观的冯为高	(229)
玩“筷子拔河”的高志林	(231)
坚持锻炼的魏思源	(232)
乐观开朗的陈信恩	(233)
心胸大度的朱翠銮	(234)
想得开的刘长贵	(235)
心灵手巧的陈邦英	(236)
爱说笑话的陈唐氏	(238)
一生勤劳的钟勤生	(239)
常用热水洗脚的舒治玉	(240)
崇尚俭朴的李长宗	(241)
坚持活动的唐化兰	(242)
诙谐幽默的马凤清	(244)
遇事想得开的许少梅	(245)

活至百岁的奥秘

生性和善的卢春蓉	(246)
勤劳得健康的王才妹	(247)
对人和气的何文娣	(248)
心地善良的肖希昭	(250)
生活有序的邵金	(251)
✓愿做善事的孔庆春	(252)
坚持步行的朱金寿	(253)
性格乐观的沈思芳	(254)
喜唱小曲的马彩凤	(255)
脑体并用的吴金安	(256)
环境优美的王福英	(257)
总也闲不住的金二宝	(258)
性情开朗的刘大成	(260)
豁达大度的邱寿山	(261)
睡眠香甜的孙凤贤	(262)
多菜少肉的高汝才	(263)
一生吃素的杜长兰	(264)
知足常乐的孙朴庵	(265)
手脑并用的叶宗滨	(266)
爱吃水果的温赵氏	(267)
✓喜欢唱歌的李长花	(268)
爱读武侠小说的张荫榕	(269)
儿孙孝顺的彭家书	(270)
爱吃肥肉的李玉芳	(272)
一生勤俭的焦喜姐	(273)
经常旅游的张炳驹	(274)



活至百岁的奥秘

每天饮茶的赵兰英	(275)
经常读书的于莲芝	(276)
✓待人和气的凌必才	(277)
✓爱含冰糖的江玉珍	(278)
✓好看热闹的王明华	(279)
✓经常散步的许颂英	(280)
爱吃小食品的杜秀子	(281)
✓劳动成习的吴爱凤	(282)
脚步利落的成鹤鹏	(282)
✓喜欢串门的周香英	(283)
以偏方养生的赵凤秀	(284)
附录(一)养生歌谣	(286)
附录(二)我国六大长寿之乡	(296)
后 记	(297)



世界名著译丛

天正洲的阿桑那尔

中国名人寿星篇

寿星，是神话中的神仙，据说能活到一万岁。

寿星在中国神话中占有重要地位，是人们祈求长寿的象征。

寿星的传说源远流长，早在《山海经》中就有记载。

寿星的形象通常是一位白发苍苍、手持拐杖的老人。

寿星的传说反映了人们对长寿的向往和追求。

寿星的传说在中国民间广为流传，深受人们喜爱。

寿星的传说不仅丰富了中国的民间故事，也体现了中华民族对长寿的崇尚。

寿星的传说是中国文化的重要组成部分，也是中华民族精神财富的体现。

寿星的传说在中国民间广为流传，深受人们喜爱。

寿星的传说反映了人们对长寿的向往和追求。

寿星的传说源远流长，早在《山海经》中就有记载。

寿星的形象通常是一位白发苍苍、手持拐杖的老人。

寿星的传说体现了人们对长寿的向往和追求。

寿星的传说在中国民间广为流传，深受人们喜爱。

寿星的传说不仅丰富了中国的民间故事，也体现了中华民族对长寿的崇尚。

寿星的传说是中国文化的重要组成部分，也是中华民族精神财富的体现。

喜欢吃猪蹄的张任天

著名数学家、浙江大学教授张任天，浙江省仙居人。生于1887年，卒于1995年，享年108岁。被称作是浙江大学“百年人瑞第一寿”。

张任天1901年中秀才后，于1902年进入浙江大学前身——浙江大学堂（即“求是书院”）学习，1904年赴日本早稻田大学攻读数学。1904年由蔡元培介绍加入光复会。1905年参加中国同盟会，追随孙中山先生投身民主革命。1911年10月辛亥革命以后，张任天回到家乡仙居招募千余人参加江浙联军攻克南京之役。袁世凯窃权复辟后，张任天参与了浙江革命党人的反袁斗争。1924年孙中山派他去南洋进行革命宣传，曾在印度尼西亚主办《南洋日报》，又兼任新加坡《新国民日报》主笔。1927年回国后，曾任浙江省教育厅督学、新登教育实验县县长，1938年被教育部聘为督学。解放后，他曾任民革浙江省多届委员，多届杭州市政协委员。

张任天先生知识渊博，精通文理，尤长于数学。他曾任中学教员、大学讲师、教授等职。对业务精益求精，教学水平得到大家的赞许。他勤于笔耕，发表过多部（篇）学术论著，在全国数学界有很高的名望。老教授喜欢看书报和看电视，晚年双耳失聪但视力尚佳。他读五号字的书报，不用戴眼镜就可以。就是在暮年也每天读书、看报和看电视，乐此不疲。

老教授尽管个子矮小，却很喜欢活动，每天的散步是一天也不能少的。年届百岁后，仍然不改初衷。有时竟然带上矿泉水和刀切馒头，到郊野去游玩，这对一位百岁寿星来说是极



为难能可贵的。

老教授不愿吃滋补品,但非常爱吃猪蹄、东坡肉,主食最爱吃刀切馒头。通常说高寿者应多吃菜,少吃肉,他却“反其道而行之”,每周总要吃上几次猪蹄,或一两次东坡肉,而且是自己亲自烧制。进入百岁之后,独居的老寿星已经无力亲自动手了,就在附近的小吃店包饭。每餐一碗蛋炒饭,老人吃得非常开心。

正直不阿的陈翰笙

被称为“当代经济学家之父”的著名经济学家陈翰笙已106岁了,是我党健在的最年长的党员之一。他生于1897年,是学术界年龄最高的人瑞。陈老出生在江苏无锡的一个书香门第,在美国获得博士学位后,受蔡元培的邀请到北京大学任职,后经李大钊介绍加入中国共产党。在长达一个世纪的岁月中陈老把自己的一生献给了中华民族的解放事业和建设事业。如今陈老的视力衰退得很厉害,青光眼加白内障,耳朵也有些失聪,但大脑的反应还较为灵敏。

陈翰老之所以长寿与他的襟怀坦白、为人正直和一身正气有关。1927年大革命失败后,有些人对中国的新民主主义革命性质产生动摇,在经济方面有人认为西方经济传入中国后中国会自动变成资本主义方式。陈翰老为破除这一错误理论,找来了一些进步青年,进行农村社会调查,以雄辩的事实驳斥了错误的论调。陈翰老对人对事都表现出这种品格,受到人们的爱戴。

陈翰老淡泊名利、热心助人。粉碎“四人帮”之后,陈翰老

