

北京出版社

健康
百岁
经典
系列



百岁寿星 养生档案

占才强
高汉明 著
李宇新

洪昭光教授说：
“本书异彩纷呈，美不胜收。”

健康百岁经典系列

百岁寿星 养生档案

占才强 著
高汉明
李宇新

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁寿星养生档案/占才强,高汉明,李宇新著. —北京:北京出版社,2002.12

ISBN 7-200-05041-5

I. 百... II. ①占... ②高... ③李... III. 老年人—保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093912 号

健康百岁经典系列

百岁寿星养生档案

BAISUI SHOUXING YANGSHENG DANGAN

占才强 高汉明 李宇新 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 9 印张 185 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-05041-5

R·231 定价:16.00 元

序

21 世纪,高新科技的发展一日千里,每天都有新的奇迹,但最引人注目的亮点却是“健康新观念”——健康快乐 100 岁,天天都有好心情。

健康是人类最宝贵的财富,有了健康就有希望,失去健康就失去了一切。健康是 1,其余都是 0。这个真理已成为人们的共识。关注健康,自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?

人类的生命之树是 120 岁,但当今世界人口平均寿命不足 70 岁,什么原因呢?前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”并说:“不要死于愚昧,不要死于无知。”

本书不同于当前许多健康科普书的特色是:它是一本生动的寿星养生纪实书。书中每一位寿星的养生纪实都是一个动人的故事,每个故事各不相同,各有特色,但又都有共同的精彩核心,就是健康的四大基石。个性中有共性,共性中又异彩纷呈,真是美不胜收。每个故事有

情节、有讲解、有评议，娓娓道来，更令人难以忘怀。它不但给人知识，更给人智慧和启迪。本书把健康的理念和四大基石变成活生生的日常生活，就发生在我们的身边，使人一看就懂，一懂就用，读来兴趣盎然。寿星们的一言一行，一举一动，他们和谐的家庭、开阔的心胸、善良的心地，处处给人留下感悟和启示。

健康不是坐而论道，健康是一点一滴的行动。只有做到知、信、行的统一或闻道、悟道、行道的统一才能收到实效。因此，这本书光读一读是不够的，还要想一想，做一做。因为读了，只是知道了，这是需要的；想了，就有了感悟，这是必要的；做了，就有了行动，有了效果，这才是最重要的。一位哲人讲过：“实际行动的一步胜过一打纲领。”

什么时候开始做呢？要从小做起、从小事做起、从今天做起。因为许多疾病都是起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，而衰老也是一样。因此，未雨绸缪，“上医治未病”，才是上策。

许多人憧憬健康，但平时都无视健康，他们把金钱看得重于健康，因而透支健康，浓缩生命，不到半百，已是未老先衰。他们忘了，生命和时间一样，是一条单行线，犹如一江春水向东流，奔流到海，永不复返，而金钱却是可以千金散尽还复来。读读书中百岁老人的真实故事吧，它将给人们留下许多耐人寻味的思考。

最后,笔者有一服“四君子汤”,对健康百岁卓有功效,谨献给所有渴望健康长寿的读者,处方如下:

君子量大,小人气大;

君子不争,小人不让;

君子和气,小人斗气;

君子助人,小人伤人。

全国心血管病防治科研领导小组副组长
中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员 洪昭光

2003年9月22日

前 言

人生一世寿为福，长寿是每个人的梦想。

活多久算是长寿？一种民间的说法，称“60 小寿，80 大寿，100 超寿”。这种划分难言科学，却也代表了世俗对于长寿的一般性理解：60 岁是长寿基本的门槛，而 100 岁则是大多数人对寿命的高追求了。

他人之舟，我之所渡。为了更直观地探求长寿的奥秘，2003 年上半年，武汉 21 阳光工作室做了一项有意义的工作：联合华中发行量最大的《楚天都市报》，做了一项“寻访百岁老人，请百岁老人谈养生”的专题性采访。本次采访，共寻访了 20 位百岁以上的老人。

这些“百岁老人访谈”陆续刊登在《楚天都市报》3 月至 6 月的“银发”副刊版上。限于版面，每篇访谈只有 500 字左右，但一位位形象生动、体魄健朗的百岁老人跃然纸上，所述养生之法各有千秋、自得门道，在读者中激起了不小的轰动。许多读者纷纷来信来电，希望能更多、更详细地了解这些超龄寿星的健身之法、养生之道。

2003 年 5 月间，受北京出版社之约，21 阳光工作室将 20 位百岁寿星的采访资料重新汇编整理，补充了大量受报纸版面限制所无法刊发的文字材料，于是就有了呈现在读者面前的这部书。

相比于《楚天都市报》的见报稿,该书采访更为细致,内容更为翔实,披露了许多百岁老人的养生绝招。因此,该书对读者而言,有着更大的实用价值。

重新整理采访笔记,有意无意间会对 20 位百岁老人进行一番比较。不比不知道,一比就发现:长寿的老人都是相似的。在他们身上有着太多的共同点,比如生活习惯、性格特质、健身方式、家庭氛围等,或许正是这些老人无意中契合了某种共同的养生规律,才使他们获得了共同的幸福晚年。这些共性,是值得认真借鉴的:

1. 生活状态平淡、恬静而安逸。
2. 性格温良随和,心胸宽阔,知足常乐。
3. 年轻时勤于劳作,岁数大了常做家务活,把日常劳动当作身体锻炼。
4. 爱干净、讲卫生,有不少甚至到了“洁癖”的地步。
5. 长期食素,吃清淡的菜肴,不迷信保健品。
6. 家庭关系和睦,子孙后代孝顺。

20 位老人的养生法中,有一些独特之处也值得借鉴。如 101 岁的于秀珍老人,常年坚持用冷水冲身;110 岁的王金凤老人,几十年来几乎每天都要喝米酒;101 岁的鄢起超老人每晚要泡半个多小时的脚;104 岁的马金莲老人则嗜好香蕉,一天能吃两三斤。

还有一些健身之道,看似背离科学,也颇值研究一番。如 102 岁的黄华珍老人喜好肥肉,把吃肥肉当作延缓大脑衰老的膳食;102 岁的余世莲老人爱吃汤圆,一顿能吃七八个;101 岁的李想云老人常年用淘米水漱口;

100 岁的黄佩云老人 40 年来坚持用盐水刷牙。这些“奇特”的养生之道也可能因人而异,但是值得研究和琢磨的。

最后需要说明的是,中南民族大学新闻系 2000 级的部分学生参与了本书的采访和写作。他们分别是:王海洋、周芳、王子乔、刘颖、钟捷音、盘小美、郑佳慧、李智、甄春霞、汪天明、戴静、徐媛、杨尚,另外还有晏国林同志也参与了部分章节的采写。在此对他们表示由衷的感谢!

21 阳光工作室

占才强 高汉明 李宇新

2003 年 7 月

目 录

1 很会照顾自己 2

- 王金凤，女，110岁；脑不糊涂，眼不花，穿针引线手不抖；每天热水擦身子、热水泡脚

2 宽厚仁慈心肠好 16

- 费桐藻，女，106岁；视力好，记忆力强；爱美、爱干净；常喝鲜鱼汤，性格开朗，心态年轻

3 非热不食 30

- 王时荣，女，106岁；生活能自理，胃口不错，很少患病；心态恬淡，饮食极有规律

4 快乐使心灵年轻 44

- 马金莲，女，104岁；精神爽朗，能吃能睡；晚辈孝顺，生活安适

5 子孝孙贤亲情暖 56

- 杨菊梅，女，103岁；声音洪亮，口齿清晰，精力充沛；心情舒畅，家人精心、科学的照料

6 坦然面对困难 79

- 黄华珍，女，102岁；记忆力好，胃口好；心情愉快，常用歌声来排解一切烦恼

7 与人为善心向佛 95

- 余世莲，女，102岁；身体硬朗，精神矍铄；喜爱素食，家庭和睦

8 青菜豆腐保平安 109

- 刘修福，女，102岁；胃口好，不挑食，常吃素；善解人意，宽以待人

9 杜绝不良嗜好 120

- 邓寿康，男，102岁；天庭饱满，目光炯炯有神；心态平和，生活习惯良好，坚持每天锻炼身体

10 长寿在于生活方式 132

- 于秀珍，女，101岁；眼神儿好，胃口好；心态宁静，生活起居有规律

11 特别爱干净 148

- 郝起超，女，101岁；思路清晰，有“洁癖”，爱喝糖水和凉开水

12 劳动就是最好的锻炼 161

- 万美珍，女，101岁；记忆力好，生活能自理；性格开朗，爱吃鱼、喜穿棉

13 不过分操心和忧愁 172

- 张再姑，女，101岁；胃口好，记忆力好；虽家境清贫，但仍快快乐乐享受人生

14 把劳动当作享受 183

- 李想云，女，101岁；眼神儿好，能穿针引线；腿脚灵便，能上下楼梯；爱干家务活

15 喜爱越剧的“老小孩儿” 195

- 于云秋，女，101岁；眼神儿好，胃口好，身体健康；爱干家务活，心态平和，晚辈孝顺

16 在生活细节上讲究卫生 209

- 李氏，女，101岁；身体硬朗，思维清晰；生活习惯良好，爱干净，家庭和睦

17 “甩手法”和“自由拳” 221

- 魏祥波，男，100岁；胃口好，身体好，精神好；坚持锻炼身体，生活起居有规律

18 生活规律，心态豁达 233

- 魏若南，女，100岁；眼神儿好，听力好，声音洪亮，牙齿齐全；晚年幸福快乐

19 保持了40年的良好习惯 249

- 黄佩云，女，100岁；视力、听力、记忆力和表达能力均令人称奇；爱好广泛，知足常乐，有良好的生活习惯

20 每天泡脚、扳脚板 263

- 程子林，男，100岁；精神好，记忆力好；心态平和，有自己独特的健身法



王婆婆正坐在阳台上做工线活

寿星档案：王金凤，女，110岁。身体健康，记忆清晰；能自己穿针缝补衣物，能自己做饭吃；爱好种菜、养鸡；白发中又长出青丝，又转白，又变乌，已如此注复了三次。

长寿解密：一天一鸡蛋，常喝米酒；生活有爱好，起居讲规律；每天都抹身子，热水常泡脚；心态平和安宁，晚辈敬老孝顺。



1

很会照顾自己

采访时间：2003年3月16日

采访地点：武汉市青山新沟桥热电社区18街坊11栋

采访对象：王金凤老人一家

武汉市有一个110岁的老寿星，能眼不花、手不抖地穿针引线缝补衣服。

2003年3月16日的中午，我们找到了这位叫王金凤的超高寿老人的家。经过与老人及其家人面对面的采访，我们才发现除了能够穿针引线以外，老人还有更多令人惊叹的事情呢。

由于下雨天气湿冷的缘故，我们到老人家的时候，不便下地的老人还躺在床上休息，我们便在老人的客厅，先向老人的小儿子、现年73岁的万孝义讨教老人家百岁长寿经。虽然在谈话过程中，万孝义经常笑着说母亲过得其实也挺简朴、挺平凡，但在这平凡的“长寿经”里，我们却获益匪浅。

眼不花手不抖 穿针引线缝衣服

新沟桥热电社区可以算是武汉闹市中比较清静的地方。我们在18街坊11栋的楼下就可以看到王金凤老人



的家。王婆婆住在二楼，阳台靠着路边，有利于室内空气的流通。

在王婆婆家门口，一抬头就看见在门上挂着“五好家庭”字样的牌子，我们想，这一定是个和睦、幸福的家庭，子孝孙贤，才使得老人这么长寿。

王婆婆的小儿子万孝义热情地接待了我们。坐在客厅里，我们环视老人的家，很简朴，但很整洁。靠窗的桌子上，放了几幅字画。万孝义说，自己以前是钳工，工作很辛苦，起早贪黑的。退了休以后，时间突然宽裕起来，有些无所适从，总想做点什么，于是就练开了毛笔字，久而久之，竟成了一项爱好，一天不练，就觉得少了点什么。

我们提出想看看王金凤婆婆，万孝义就带我们来到她的房间。房间不大，家具也说不上多，却也和谐整洁。房间连着阳台，光线很好，阳台上还摆着王婆婆亲手种的油菜花。看到黄灿灿的油菜花，我们想像那也许还是王婆婆对农村生活的怀念。

由于下雨的缘故，天气寒湿，王婆婆还躺在床上休息。我们没有惊醒王婆婆，在客厅里对万孝义进行了采访。

万孝义对母亲的长寿很感欣慰和自豪。他说，别看母亲这么大岁数了，眼神儿仍然很好，还可以穿针引线缝衣服哩。邻居们都很惊奇，总是三五成群地来看老人穿针缝衣服。

王婆婆还喜欢自己做饭吃。万孝义告诉我们，母亲岁数大了，吃不了多少，而且生活规律与他们不太一样，常常是他们吃完饭一两个小时后，王婆婆才慢慢地下床。为了不给儿孙们添麻烦，母亲坚持要自己做饭，





她说这样好，自己想吃什么就做什么，咸、淡味道还能随着自己。

王婆婆精神好的时候，还能洗洗毛巾和单衣。万孝义说最不可思议的是，母亲的头发由白变黑，又由黑变白，如此循环往复已经三次了，每次的周期两三年不等。

就在我们听得啧啧称奇的时候，王婆婆醒了，叫着儿子，万孝义和我们赶紧走到里屋，看到王婆婆已经坐了起来。只见王婆婆面容清丽，皮肤在灯光下显得很有光泽。岁月也怜人，并没有在王婆婆脸上刻下过多的痕迹。王婆婆眼神清亮，精神也很好，很慈祥地看着我们。由于岁数大了，耳朵并不是很好使，要贴着她的耳朵大声讲话，她才能听见。听说我们来采访她的长寿之道，王婆婆显得很高兴。给王婆婆拍照的时候，王婆婆还不急不缓地拉了拉帽子，拢了拢头发，摆出一副端庄认真的神情。

一天一鸡蛋 滋身靠米酒

民以食为天，寿以食为先。我们首先问的便是王婆婆的饮食状况。

万孝义老人说，母亲很俭朴，吃的都是很普通的饭菜。家人很顺从王婆婆的意思，王婆婆想吃点什么，就给她做什么，也没有特意地去讲究营养搭配。

王婆婆几乎不喝茶，平常只喝白开水，并在水里放些糖。水一定是要温热的，老人从来都不喝凉的。老人最爱喝米酒，一般会在饭前喝一碗，也要温热了再喝。老人对米酒不是一般的嗜好，有时甚至只喝米酒不吃

