

长

寿

经

验

集

锦

壽



1.7
06

储吉旺 编选

长
寿
经
验
集
锦

甘肃人民出版社



责任编辑：冯志毅
封面设计：郭宝林

长 寿 经 验 集 锦

储吉旺 编选

甘肃人民出版社出版
(兰州第一新村51号)

甘肃省新华书店发行 张掖地区印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张6.25 插页4 字数127,000

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

印数：1——33,000

书号：14996·105 定价：0.68元

编 者 的 话

健康与长寿自古以来是人类的普遍愿望。也是人们长期以来所探索的问题。

古人说：“人生七十古来稀”，而今百岁老人却不稀奇。看来，健康与长寿并不是一个复杂的问题，只要经过努力，是不难达到的。

当然，人是生活在社会之中的，长寿问题，归根到底是一个社会问题，旧中国，我国人民生活在水深火热之中，过着民不聊生的生活，人口平均寿命不过40岁，解放后，人民当家作主，生活水平逐步改善，人口平均寿命也迅速提高，据1957年统计，全国人口平均寿命达到68.2岁，而1980年我国人口平均寿命已是70.8岁，迈进了世界长寿国的行列。事实告诉我们：由于社会主义制度的优越，人民生活水平与医疗技术的逐步提高，社会安定团结，人民和睦相处，我国人口的平均寿命也将进一步得到提高。

人，应该有所追求，长寿是为了工作，为了追求美好的明天。那种有“好死不如赖活”的贪生怕死思想的人，既不能长寿，也不值得提倡。活着，应当为人类作出贡献，为革命事业而奋斗，为子孙后代而造福，使自己活得更有意义。在

大节当头、义不求生时，人则应大义凛然，视死如归，“留取丹心照汗青”；当天灾人祸，猝不及防发生时，死亦听便；把死置之度外，忘却自己，但不要自己无谓地去找死，这样活着的人才能更有意义，死去的人也不为枉然，或重于泰山，留在后世人的心目之中。

《长寿经验集锦》这本书由“百岁寿星”、“漫话长寿”、“养生之道”、“寿山拾趣”等4个部分组成。搜集汇编了许多百岁老人和老寿星延年益寿的切身体会的文章，可以帮助您探索长寿的奥秘，寻找延年的诀窍，追求长寿的乐趣和光明的未来！

本书的材料，均选自全国各地报刊文章，编者仅在文字和内容上作了个别的改动和必要的删节。原稿经宁海县针织厂厂医朱爱芬同志作了校订工作，特此致谢！由于编者水平有限，错误难免，敬祈读者批评指正，并在这里祝广大读者健康长寿！

编 者

1983年8月



百 岁 寿 星

目 录

编者的话	(1)
------------	-------

百岁寿星

伍修权同志谈母亲的长寿	(1)
高士其的妈妈——百岁老人何咏阁	(4)
从百岁老人廖富辉的一天谈起	(6)
我国罕见的老寿星	(11)
121岁的老寿星畅谈百年轶事	(12)
北京市最老的人	(14)
健身要健心	(15)
立德和长寿	(20)
106岁长寿老人能做针线活	(21)
百岁老人谈养生	(22)
画坛寿星——冯钢百	(23)
百岁话长寿	(24)
115岁老中医罗明山长寿有方	(26)

101岁老人爱吃大蒜	(27)
百岁寿星采访记	(28)
寿星们的 4 个秘诀	(32)
百岁偕老	(34)
寿星之家	(35)
北疆寿星	(36)
百岁老人夸儿孙	(38)
羊城寿星多	(40)
浙江省百岁老人的长寿经验	(41)

漫话长寿

胡厥老谈养生之道	(45)
何老的幸福观	(51)
王子平的健身秘方	(60)
坦白无讳的“现身说法”	(61)
养生有法、贵在恒心	(65)
我的摄生箴言	(67)
中国医科大学刘思成谈怎样争取长寿	(70)
讲究卫生，身心健康	(71)
饮食起居中的长寿之道	(74)
锻炼是长寿的根本	(76)
擦背强身	(78)
“运动赢得了身体健康”	(79)
带病延年	(81)

锻炼得来一个老年乐·····	(84)
漫谈长寿·····	(85)

养生之道

高龄老人的保健经验·····	(89)
练武者为何长寿·····	(91)
应该有所追求·····	(92)
延年益寿法 7 则·····	(94)
老人养生格言·····	(99)
老年保健的少和多·····	(103)
老者十戒、益于长寿·····	(103)
巴马人长寿奥秘初探·····	(105)
我国古代对抗老药物的探索·····	(108)
老年四时养生法·····	(111)
七情过盛催人老·····	(114)
老年人的膳食·····	(117)
老年人如何看电视·····	(119)
癌症≠死亡·····	(121)
衰老之由,防老之道·····	(124)
维持老年人健康的几点刍议·····	(131)
退休者的生活值得关注·····	(133)
退休以后怎么办? ·····	(136)
退休生活日程表·····	(137)
王安石的离休和退休·····	(139)

老年人要多吃素食·····	(140)
家庭幸福有益于长寿·····	(143)
古人睡眠十忌·····	(144)

寿山拾趣

一桩稀世新闻——百岁老人长新牙·····	(147)
古代帝王多短命·····	(148)
明朝光宗皇帝之死·····	(149)
从清官医案论光绪帝载湉之死·····	(150)
慈禧太后是怎么死的? ·····	(151)
泰国拳师寿命短·····	(152)
曹雪芹嗜酒早歿·····	(153)
从杜甫之死谈起·····	(154)
古代名医多高寿·····	(156)
陆游的扫地健身法·····	(157)
女将军的预防感冒按摩·····	(157)
棋寿星·····	(158)
长寿老人最多的地方·····	(160)
人的平均寿命·····	(161)
男人应比女人长寿·····	(162)
女寿星比男寿星多·····	(165)
有趣的对比·····	(165)
叶天士防老漫谈·····	(166)
寿星公公和寿星婆婆·····	(171)

90岁还象青年人一样结实、灵活·····	(174)
日本的“敬老日”·····	(177)
日本百岁以上老人的生活习惯·····	(178)
“为了再生活一个世纪”·····	(179)
英国最长寿的妇女·····	(180)
厄瓜多尔的长寿村·····	(181)
联邦德国53名百岁老人长寿经验简介·····	(182)

伍修权同志谈母亲的长寿

北京市第三次人口普查期间，从统计中发现北京市百岁以上的老人共有19名，我们对这些老寿星们分别进行了探望。

当我们敲开百岁老人朱三姑的家门，才知道这位寿星原来是中央顾问委员会常委、中国人民解放军副总参谋长伍修权将军的母亲。

朱三姑老人原籍安徽，生于1882年2月7日，今年已经101岁，但她的精神饱满，从外表看去，一般人是无法判断出她是百岁老人的。伍修权同志和他的爱人在百忙中，谈了母亲能够长寿的三条经验：

一、长期的家务劳动

伍修权同志的家乡在湖北省大冶县，祖父和父亲曾在清朝湖广总督衙门的一个下属机构里，充任文书一类的低级职员，那时家庭经济上可算是个小康人家。辛亥革命以后，清

朝衙门纷纷关闭，祖父和父亲就都失业，从此家业衰败，不久家境沦为城市贫民了。伍修权记得，那时在很短的时间里，一连搬了4次家，最后搬到贫民区。为了生计，全家人以糊火柴盒子的微薄收入维持生活。虽然拼命地干，可仍然是经常靠红薯糊口。

朱三姑一共养育过10个孩子，其中1男1女在幼年病死。伍修权同志有3个哥哥，3个弟弟和1个妹妹，8个孩子的吃饭穿衣，全靠母亲1人操劳，除了每天要做这一大家子的3顿饭，伍修权还记得，母亲经常是坐在一大盆衣服面前，不停地洗。母亲还有一把剃刀，时常要为这些孩子们理发剃头。更使伍修权忘不掉的是，为了8个孩子的鞋子，母亲总是在不息的糊布夹、纳鞋底、纳鞋帮……

1925年秋天，伍修权去苏联学习，直到1949年底才回家看望母亲。这二十几年中，伍修权同志虽没有在母亲身边，但他知道，母亲要维持家庭，照顾儿孙，其生活之艰难是可以想象的。但是，1950年和1960年伍修权两次接母亲来京居住，母亲反而住不惯，不到两年就又回到湖北老家，好做些家务劳动，去照顾另外两个儿子的生活，而且不让伍修权寄钱给她。伍修权告诉我们，1974年他接母亲第三次来北京时，母亲已经90多岁了，还习惯地做点家务劳动，直到现在，老人有时还要去摘摘菜叶哩。所以，长时间的家务劳动使母亲的身体相当地好，据伍修权同志回忆，母亲没有闹过什么大病，现在老人的身体仍然很好。

二、生活很有规律

伍修权同志的爱人告诉我们：朱三姑老人生活极有规律，尤其在晚年更是如此。老人睡眠和饮食是准时的，而且每餐也是定量的，从不多吃一点。例如，老人的早饭总是冲一碗鸡蛋花，要放半匙多猪油和一匙白糖，吃半个馒头或蛋糕，老人认为放猪油可以通大便；午饭则是一两米饭，半杯白酒，老人认为少喝点酒可以活血。三餐之间有时吃点糕点和水果，但不好喝茶，一般喝些白开水或蜂蜜水。

三、性格非常开朗

朱三姑老人心胸非常开阔，从不生气着急，不爱多管闲事，而且特别注意自己的情绪不要激动。伍修权同志认为，这大概是母亲能够长寿的主要原因。他说，母亲的一生不仅艰难，而且遇到多次灾难的打击。

1926年，即伍修权参加革命离家不久，父亲因病去世了，母亲当时40多岁，全家的生活重担落在她一人身上。

在抗日战争期间，伍修权同志的3个哥哥和唯一的1个妹妹都因各种疾病相继去世，这种接连不断的噩耗，不也在撕裂着母亲的心吗。

在“文革”时期，伍修权同志被关进“牛棚”。当时别说老人，就是伍修权同志的爱人和孩子也不知道伍修权的下

落。而就在这个时期，能与老人相依生活的另外3个儿子，却又不幸地一个一个先后离开了人间。一个80多岁的老人在这种境况下能如何生活呢？……。

伍修权同志认为，如果没有豁达开阔的胸怀，那就无法顺利地度过这些磨难。母亲的性格对子女影响很大。她在家的時候，家里从没有发生过争吵的事情，母亲在这个大家庭里一直是起核心和调节作用的。他和哥哥弟弟们对母亲都是非常孝敬的，他记得，上学时，三个哥哥都已经在纺织厂做徒工，工资很低，只能维持个人的生活，但是他们总要在发饷的那一天，设法为妈妈买一碗粉蒸肉（即米粉肉），或是猪头肉吃，弟妹们是没份的。伍修权同志参加革命后，虽然无法回家，但在二十多年中还是设法给母亲寄过两次钱，一次从苏联，一次是从延安，这对母亲帮助是很大的。现在，老人住在北京，儿孙们也都很尊重她。伍修权同志一有空闲时间一定要陪陪母亲，他觉得，母亲受苦一辈子，应尽心使老人安度晚年。

（摘自《长寿》1983年第3期）

高士其的妈妈——百岁老人何咏阁

在福州市于山北麓一座整洁、幽静的四合大院里，住着

我国著名科普作家高士其的妈妈何咏阁。

何老太太生于1883年7月10日，今年已经是101岁了。除了头发变白和耳朵聋了以外，目光炯炯有神，不用戴眼镜，还能看报纸，两排雪白的牙齿，整整齐齐，没有一颗是假的。她的牙齿好，不喜欢吃煮得太烂太软的东西，说那样没味道。她居然能咬得动螃蟹。

何老太太的两个弟弟也已90多岁了，其中一个现居台湾，还有两个外孙女在美国。去年中秋节，何老太太亲笔写了“但愿人长久，千里共婵娟”的古诗句，怀念亲人，盼望祖国早日统一。

何咏阁老太太是一位贤慧的慈母，对儿女从来不打不骂，但要求非常严格。她生有2男2女，高士其是大儿子。小儿子高士吟，是铁道部的工程师。她小时候读过私塾，喜爱诗词，也写过诗，还写一手漂亮的毛笔字。

据何老太太亲属介绍，她性格温和、乐观，心胸豁达开朗，从不把烦恼的事儿记在心上；她的生活很有规律，讲究卫生，饮食有度，不抽烟，不喝酒，不吃太油腻的食物，喜欢吃蔬菜和水果，年轻时喜欢运动，八、九十岁还去爬山。这些都是她的长寿奥秘所在。

（摘自1983年3月5日《卫生与生活》报）

从百岁老人廖富辉的一天谈起

人生百岁，这是多么令人羡慕和神往啊！然而，正如自然界幼竹破土一寸一寸上长，芝麻开花一节一节升高那样，人类欲达长寿也必须沿着正确的抗老保健之路一步一步地迈进。因此，当我们借鉴百岁老人“养生之道”的时候，从了解老人一天的活动入手是十分重要的。

据前不久调查，廖富辉系广州市百岁以上男寿星之“最”，他是1875年出生的，1981年4月24日整整106岁。至今双目炯炯，精神抖擞，腰板硬朗，走起路来“咚咚”有声；说起话来嗓门洪亮；上下4楼不喘不歇；日行数里毫无倦态。现在让我们来看一看老人的一天是如何度过的，进而探讨他的长寿之术吧！

廖富辉的作息时间表：

4:00起床、洗漱、喝杯茶、做健身操。

6:00下4楼、步行约1千米去茶楼吃早点（早点是6个肉烧卖、1壶香茶）。

7:00卧床休息1小时。

8:00室内活动，看报纸或画册2小时。

10:00吃点心（一杯牛奶冲一个鸡蛋），吃完点心在室