

自然、简单、实用，只需照做，长命百岁将不再是一句祝福语

献给长辈们最贴心的

长寿秘诀

跟我学 你也能 活100岁

—GENWOXUE NIYENENGHUO 100SUI—

69位百岁老人令人瞠目结舌的传奇故事——

91岁第九次登上黄山，92岁徒手制服小偷，

98岁挑起百斤重担，99岁下地割麦子，患高血压、心脏病却活过106岁，
111岁游览上海世博会，

.....

老当益壮——他们用行动实践了这四个字！

良石/



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

CHINA
CORRESPONDENCE
UNIVERSITY OF PAINTING
AND CALLIGRAPHY

跟我学 书画 活100岁

CHINA CORRESPONDENCE
UNIVERSITY OF PAINTING
AND CALLIGRAPHY

2012.12



中国书画函授大学肇庆分校
CHINA CORRESPONDENCE
UNIVERSITY OF PAINTING
AND CALLIGRAPHY

自然、简单、实用，只需照做，长命百岁将不再是一句祝福语

献给长辈们最贴心的
长寿秘诀

跟我学 你也能 活100岁

—GENWOXUE NIYENENGHUO100SUI—

69位百岁老人令人瞠目结舌的传奇故事——

91岁第九次登上黄山，92岁徒手制服小偷，

98岁挑起百斤重担，99岁下地割麦子，患高血压、心脏病却活过106岁

111岁游览上海世博会，

.....

老当益壮——他们用行动实践了这四个字！

良石/编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学,你也能活100岁/良石编著. — 石

家庄:河北科学技术出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5375-5004-8

I. ①跟… II. ①良… III. ①长寿—保健—基本知识

IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第228836号

跟我学,你也能活100岁

良石 编著

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷:三河市国新印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:16

字 数:240千字

印 次:2012 年 1 月第 1 版

2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元



跟我学，你也可以活百岁

长寿——自古以来就是人们追寻的目标，从历代社会的帝王到现如今的普通百姓，人人都渴望“长命百岁”。在古代，七十已是“古来稀”，而现在随着人们的生活水平、医疗水平逐渐提高，大家通过各种各样的养生方法维护健康，七八十岁已经稀松平常。可见，只要掌握一定的养生之道，长命百岁就不再是梦想。

百年的生命年轮，跨越的不仅仅是时间，还有人生经历、磨难和感悟。从几十位百岁老人硬朗的身躯中，我们看到了健康的养生之道；从精神矍铄的老人那感恩的笑容里，我们读懂了智慧的生命禅机、长寿的不老秘诀。

在诸多百岁老人所谈到的各种养生秘方中，我们听到最多的是“生活开心”。任何一个人，不管你处在什么样的年龄段，心情好最重要，套用一句流行语——“心情好，胃口就好，吃嘛嘛香”。以前听说过这样一个故事，西方一个癌症患者知道自己癌症晚期的诊断结果后，决定开心度过自己所剩不多的时日，于是专门到一个酒店里订了一个房间，每天看电视节目里播出的笑话、小品等节目，保证自己每天开怀大笑，坚持了一段时间后，自己的癌细胞竟然奇迹般地消失了，身体恢复了健康。总以为这就是故事，现在相信这是事实了，因为心情好确实治大病，防大病，还保



你长寿。

除了精神上保持愉快之外，生活中我们能做的还有很多，如保持良好的饮食习惯和起居习惯，培养自己的兴趣爱好，以爱的眼光去发现和感悟身边美好的人与事，慢慢地，你收获的不仅仅是身体的健康，还会发现生活带给你的美好。

本书为您介绍的，是众多百岁老人带给我们的长寿智慧，内容涉及百岁老人的生活经历、传奇轶事、养生观点、长寿之道等。这些百岁老人透露出来的健康长寿的关键词，虽然不能完全代表健康长寿之道，却值得中老年朋友们学习借鉴。

百万财富，一次机会就可能得到。百岁生命，却要用一生的智慧才能得到。了解百岁健康老人的生活，知晓他们丰富多彩的健康方法、长寿之道，从这一刻起，让自己的身心更加健康，让自己的生活更加快乐。

目 录

CONTENTS

第一章 食有道，创造百岁传奇

- ◎韩玉珍：104岁——五谷杂粮不可少，百岁离你并不远 / 002
- ◎彭竹秀：103岁——吃好还得喝好，每天水分不可少 / 006
- ◎冯玉珍：105岁——一杯牛奶，两个鸡蛋，一个寿星 / 009
- ◎夏女省：108岁——吃饭定时还要定量 / 012
- ◎周振清：102岁——不煎不炸少油腻，清茶淡饭重保养 / 015
- ◎柳春英：105岁——吃饭八分饱，不为身材为健康 / 018
- ◎张春台：108岁——白菜豆腐齐上阵，简单养生好效果 / 022
- ◎蔡启明：100岁——每日三顿水果酒，养颜养身活百岁 / 026
- ◎朱文穆：102岁——蜂蜜是个宝，长寿少不了 / 030
- ◎范香秀：107岁——茶水之道，健康之源 / 034
- ◎剪纸艺人胡家芝：111岁——早晨一杯淡盐水，寿星的家传秘方 / 038
- ◎传奇人物宋美龄：106岁——猫肚女人，从饮食到长寿 / 041



第二章 规律生活，轻而易举达百岁

- ◎李世英：102岁——早睡还要早点起，生活规律精神好 / 046
- ◎何文章：113岁——温水洗脚，男女适用 / 050
- ◎陈如东：100岁——读书读报，养生之道 / 053
- ◎李会荣：106岁——用规律生活调理肠胃，健康自然长寿 / 057
- ◎陆雪珍：104岁——防寒保暖，勤活动 / 060
- ◎吴秀英：102岁——少看电视多劳动，身体自然好上加好 / 064
- ◎王桂兰：106岁——勤用脑，心胸广，老也不会变糊涂 / 068
- ◎劳动模范程子林：108岁——午后小憩，不能多也不能少 / 071
- ◎脑科学家张香桐：100岁——不失眠，就是长寿秘诀 / 075
- ◎上海十大寿星倪炳兴：106岁——有了高血压和心脏病也能活百岁 / 078

第三章 积极心态，百岁并非难上难

- ◎吴德芳：106岁——平平淡淡才是真，快乐生活不强求 / 082
- ◎尹士奎：103岁——积极心态活百岁 / 085
- ◎孔庆春：109岁——心慈而忠厚，不求得与失 / 088
- ◎靳华然：106岁——幽默风趣心情好，脾气也是老来宝 / 091
- ◎胡根法：103岁——行善养生也有理，淡泊自然能开心 / 095
- ◎科学家张乃凤：103岁——病由心生，轻松生活，积极养生 / 099
- ◎社会学家雷洁琼：101岁——不练“功”，没补药，心态好让她活百岁 / 102

第四章 运动养生，练好身体活百年

- ◎李自学：102岁——散步变运动，走得其法得健康 / 108
- ◎董在水：104岁——日常劳动不间断，开放心态活百岁 / 112

- ◎杨金婷：101岁——多运动，能顶过大鱼大肉 / 116
- ◎亚运火炬手邝永绍：100岁——60年晨练如一日，好身体才能活百年 / 119
- ◎刘子荣：102岁——舍近求远去买菜，身边做起小运动 / 122

第五章 培养兴趣，长寿需要老来乐

- ◎林洲杰：100岁——英语家教，兴趣乐生活 / 126
- ◎李再白：104岁——玩魔方，跟潮流，自在乐趣说不清 / 129
- ◎吴秀英：102岁——家务当爱好，手脚便利又健康 / 132
- ◎刘光华：106岁——动脑动笔，养出好精神 / 135

第六章 和睦家庭，长寿生活要温馨

- ◎仇玉兰：102岁——好闺女，给了我百岁人生 / 140
- ◎刘张氏：105岁——孝心传递，百岁大家族 / 143
- ◎付丽蓉：112岁——四世同堂，和睦相处 / 146
- ◎张 英：105岁——平淡是福，和睦是金 / 150
- ◎魏义珍：100岁——衣食无忧，子女孝顺，自然活百岁 / 153
- ◎张祥英：101岁——心态平和看得开，家庭和睦活得长 / 157
- ◎王淑梅：103岁——有个好儿媳，俺能活百岁 / 161
- ◎毛瑞清：103岁——毛家“孝子”匾额 / 165
- ◎杨启珍：104岁——温馨家庭，就是长寿的源头 / 169
- ◎杨彩珍：100岁——为自己长寿创造和谐生活 / 173
- ◎张木成：101岁，徐东英102岁——夫妻一起活百岁，恩爱就是真道理 / 176



第七章 人情练达，有滋有味过百岁

- ◎赵许来：100岁——热心肠，造就百岁老寿星 / 180
- ◎张九芝：104岁——与人为善，多朋友多乐趣 / 184
- ◎李 点：100岁——通达事理，一生不与人拌嘴 / 188
- ◎王明德：103岁——常怀感恩，助人就是助己 / 192
- ◎徐益卿：101岁——各有各的好，不长“怪脾气” / 196
- ◎郭春梅：100岁——善人有善报，长寿好生活 / 200
- ◎周志英：105岁——广交朋友，多健康心态 / 203
- ◎徐宣三：103岁——快乐助人顺天时 / 207
- ◎王静庄：100岁——交流通达，自在如意无压力 / 211

第八章 千奇百怪，百年岁月这样来

- ◎李素清：110岁——流水不腐，坚持运动获长寿 / 216
- ◎王兴训：100岁——健脚防老，元气养生 / 220
- ◎郭 凤：105岁——多吃海带，长寿自然来 / 224
- ◎刘桂芬：101岁——午睡醒来吃香蕉，养生简单又有效 / 227
- ◎韩桂英：103岁——想象自己只有80岁 / 230
- ◎杨大美：110岁——吃鱼，胜过大补丹 / 234
- ◎周秀珍：103岁——不吃补药，爱吃肉 / 238
- ◎大文豪巴金：101岁——爱茶不爱酒，活得更长寿 / 242
- ◎生物学家郑集：110岁——十上黄山，锻炼又养性 / 245



第一章

食有道，创造百岁传奇

谁都有一个长寿的梦想，皇帝想着炼仙丹，江湖术士求长寿秘诀，甚至很多的武侠小说中都是以长生不老作为争名逐利的最终目的。虽然长生不老在现在的科技水平下不能实现，但是，长寿就在你的身边！现在就开始注意你的入口之物，随时随地为你的生命积淀百年的岁月。



韩玉珍：104岁 ——五谷杂粮不可少，百岁离你并不远

人作为杂食动物的一种，对食物中营养的要求也是多样化的，从饮食开始进行健康调整，首先要注意食物的多样化，在一日三餐中增加对五谷杂粮的摄入，以达到五谷以养的目的。

正如医书上说道：“五谷以养，五果为助，五畜为食，五菜为充。”这里的“五谷”“五果”“五畜”“五菜”，几乎包括所有谷类、豆类、果品类、禽畜类、蔬菜类食品。在科学量化营养的今天，一个正常的人，每天至少要吃14种食物，才能满足自己的生命需要。但是随着生活水平的提高，人们往往重视鸡鸭鱼肉的摄入，或者高价格的补品，而忽视了对于五谷杂粮的需要。长期偏食，只会引起身体发展的不均衡，用中医的说法就是阴阳不调，所以，坚持多样化的饮食习惯，不挑食，不偏食，就会补养精气，达到益寿延年的功效。韩玉珍老人之所以能够百岁不逝，就在于老人坚持均衡饮食，五谷不挑，达到了食养的疗效。

韩玉珍是河南省唐河县团员镇有名的百岁老人，她19岁结婚，婚后生育了2儿1女。韩玉珍的老伴并没有陪伴她活到百岁，已经先她而去，享年72岁。韩玉珍现在和她80岁的女儿一起生活，可以说是安享晚年。

韩玉珍的一生充满了颠沛流离。在1941年，日寇侵占中国，韩玉珍在兵荒马乱、民不聊生的背景下，远走他乡，直到新中国成立后，才有了固

定的居住之所，她一生勤劳，不仅负担全家人的衣食住行，还成为了整个家里的顶梁柱。历经百余年岁月的她，除听力有所下降以外，身体一直都比较硬朗，偶尔感冒也不用打针、吃药，过几天就自然痊愈了。如今，虽逾百岁，她与别人说起话来仍然声音洪亮、清楚，一点都不像过了百岁的人。

被问及长寿的秘诀，韩玉珍的第一反应就是——“什么都吃，不能挑三拣四”。的确，韩玉珍一家算是村里知名的长寿一家，韩玉珍作为顶梁柱已经过了百岁生日，她的丈夫活了72岁因病去世，子女也都基本超过了80岁，这一家人的长寿就归功于韩玉珍对于一日三餐的安排，三餐中荤素搭配，保证每天的营养要求。

随着年岁的增长，韩玉珍老人在饮食方面，虽然比不上青壮年时吃得多，每天的早餐固定吃一碗糯米掺几个红枣煮成的稀饭。三餐中面食和米饭交替作为主食，时令蔬菜、水果作为副食，韩玉珍还喜欢吃荤腥，平时可以吃小半碗粉蒸肉，讲究有荤有素，这在她这个年龄实在难得。韩玉珍老人尤其喜欢摄取热食，从来不吃凉冷食品，不喝凉茶。这些饮食习惯也为她的长命百岁打下了基础，其中不难看到中医理论中的养生之道。

韩玉珍老人还介绍了她的起居规律：每天晚上7点钟就寝，次日早上7点钟起床，中午睡会儿午觉，无论寒暑都是如此，起居和饮食规律的养成让老人的生活十分有序。韩玉珍老人长期独居，到了晚年，生活上虽然不能完全自理，却也没有大病。老人说，这一生到了晚年还能无忧无虑，从从容容，实在是人生之福。

像韩玉珍老人这样有着良好饮食习惯的百岁寿星不在少数，看起来长寿并不是什么不可及的神话，只要从身边的饮食习惯做起，就能向百岁迈进一步。如果一定要为长寿找一个固定的规律，饮食均衡就是其中之一。

综上所述，人们都不难发现，只有正确有效的饮食才是健康的保证，如果每个人都能把食物不仅仅看作生命的延续，更是当做生命的健康保障，那么想要长寿，甚至不用什么上下求索的神功秘诀，只是平平常常的



五谷杂粮就会为你带来不可思议的功效。五谷中最让人心动的就是种子萌发的力量，当这种力量化作食物入口，当然会带给你充沛的生机，接下来，简单为大家介绍五谷的养生功效，以及简单易行的食用方法。在体验五谷养生的同时，也为你的餐桌增色不少。

长寿贴士：五谷功效

古书和医书中，定义五谷为稻、黍、稷、麦、豆，泛指粮食作物。但是所谓的五谷还是受到了五行的影响，一般来说五谷泛指几种主要的粮食作物，在《本草纲目》中，五谷各有功效，现在简单整理如下。

绿豆：清热解毒、消暑、利水，做枕能明目、治头疼。

花生：养血、润肺、补虚。

黄豆：软化血管、防衰老，含人体必需的大量蛋白质、磷、铁、维生素。

豌豆：抗癌、降血脂。

红小豆：养血补血、利尿、去水肿、补肾。

黑豆：补肾助肝、补铁、明目、抗衰老、护青发、防早白发，黑色食品。

薏米：利湿、健脾、除痛、清热排脓、抗癌、抗风湿、美容、增强免疫力等功效。

糯米：健脾强身。

小米：健脾、补虚，对身体衰老、经常胃痛、腹泻、消化不良的患者有疗效。

玉米：被誉为黄金食物，含丰富营养物质，玉米的抗癌作用引起世界医学界的极大重视，能吸收部分体内葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。

燕麦：是药食兼优的营养保健品，含糖分少，蛋白质多，是糖尿病患者的优良食品。

荞麦：富含硒、铬微量元素，是糖尿病患者的理想食品，还可增强视力，抗衰老，防白内障。

简单小食谱

适合大众的五谷杂粮饭：焖大米饭时加入少许玉米碴、红小豆、黑米、小米，即可做出粮豆互补的营养饭，营养价值可成倍增加。

适合中青年的高粱黑豆大枣饭：选高粱50克，黑豆20克，大枣10个，白糖30克。高粱、黑豆都是“皮糙肉厚”的食物，因此，做之前您最好先用水泡上四五个小时。然后将泡软的高粱、黑豆以及准备好的大枣放入适量清水，再加入适量白糖，蒸熟后即可食用。

另外，五谷豆浆，五谷米粥，都是养生极品，一般来说，做五谷食物的时候随自己心意搭配就可以，不必要追寻精确的比例，有时随意搭配的五谷饭，反而吃得香甜又味美。



彭竹秀：103岁 ——吃好还得喝好，每天水分不可少

水是生命之源，喝水看起来是最简单的一件事，同时也是最不简单的一件事。每个人都知道，没有食物，一个人可以活7天甚至更久，但是要是没有水，最多活不过3天。水对于人体，不仅有调节身体温度、输送氧和养分的作用，还有带走废弃物，协助肝、肾功能，溶解维生素和矿物质的功能。现代的科学调查显示，一个正常人每天应该需要摄入的水分为1.5升左右，大约折合为8杯水，所以也就有一天喝8杯水的说法。但是也要根据个人的生活习惯和运动量合理饮水。这里彭竹秀老人告诉我们，多饮水和长寿也有着直接的关系。

彭竹秀老人已经是十里八村里有名的寿星了，今年刚刚过了103岁生日，在一个五世同堂的大家庭中安享晚年。虽然老寿星已经103岁了，但是老人的身体并没有什么特别不适，今年一家子陪老太太去市里的医院体检，还被医生称赞老人的身体比好多60岁的老人还健康，可以说，彭竹秀不仅仅是这一家子的精神支柱，更是这一家子的骄傲。但是说起彭竹秀的养生秘诀，竟然古怪得很——多喝水，多吃肉。

老人的丈夫是个老红军，彭竹秀嫁过来以后一共生育了10个儿女，除了大女儿在40岁的时候因病离世，其他的9个孩子都身体健康，最大的80多岁，最小的也50多岁了。彭竹秀老人除了照顾自己的10个孩子，还认了

2个干儿子，一生操劳的彭竹秀为了整个家的运转费尽心力，即使老人现在103岁了，还是这一大家子的主心骨，用老人的话说就是“不知不觉就已经五世同堂了，曾孙子都有小孩了”。

老人多次被问及长寿的秘诀，老人表示自己也不清楚，倒是老人的儿媳因为多年照顾老人总结出来老人的健康秘密，就是多喝水，老人几乎到哪里，都会保证身边有一杯水，每天喝水的次数和时间几乎都固定下来。

“也许就是因为老人爱喝水，所以她也不怎么忌口，像人家说的什么养生，她都不怎么注意，还特别喜欢吃辣的，说辣椒容易下水。甚至都这么大岁数了，还特别爱吃炖烂了的肥肉，也不担心消化不好，应该跟老人爱喝水有一定的关系。”老人的儿媳这样总结老人的长寿秘密。

彭竹秀自己也承认并不喜欢运动，“年少时太操劳了，老了我可是四处跑不动了。”老人每天会挑固定的时间静坐，睡觉，身子骨还是很硬朗，像她的儿子媳妇得的什么高血压、糖尿病，老人都没有，除了有牙齿脱落、耳背以外，还真的就跟一个60多岁的普通老太太一样。“如果真要找原因，那就是我比较爱喝水吧，觉得水甜甜的，好喝。哈哈……”老人开怀地笑着，常喝水就这样把百年的岁月带给了彭竹秀。

彭竹秀的喝水秘诀其实也不算是秘诀，因为每个老人都会喝水，但是活过100岁的老人在其中占的比例却并不大，这里就要关注一下饮水的时间，其实并不像研究报告上说的那样，必须要多长时间喝多少量水，其实喝水主要还是讲究随时随地。也就是说，你不能等到口渴了再喝水，口渴其实已经是一种脱水症状了。

所以，喝水的时间应该平均，白天和晚上都要适当喝水。避免在短时间内摄入大量的水，这样既不会造成水的浪费，也不会给身体增加压力。还有一个原则是“睡前少喝、睡后多喝”，睡前过多饮水会造成眼皮水肿，夜尿频繁，影响睡眠质量。但是经过一个晚上的睡眠，人体流失的水分约有450毫升，早上起来就需要空腹喝杯水进行补充，不仅有益血液循