

华夏寿乡探秘丛书



走进寿乡



ZOUJIN SHOUXIANG RUGAO

刘桂江 主编

如皋



湖北科学技术出版社

华夏寿乡探秘丛书



走进寿乡 如皋

ZOUJIN SHOUXIANG RUGAO

刘桂江 主编

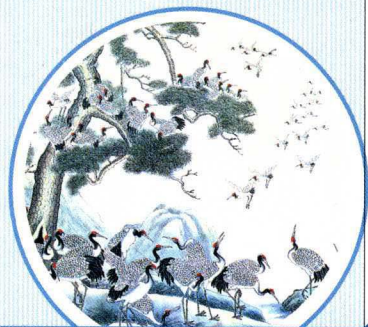


ISBN 978-7-5352-4123-8



9 787535 241238 >

定价 35.00 元



HUAXIASHOUXIANGTANMICONGSHU

华夏寿乡探秘丛书

走进寿乡 如皋

ZOUJINSHOUXIANG
RUGAO

刘桂江 主编 >>>

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进寿乡——如皋/刘桂江主编.——武汉：湖北科学技术出版社，
2010.10

（华夏寿乡探秘丛书/萧振禹，王运贵主编）

ISBN 978-7-5352-4123-8

I. ①走… II. ①刘… III. ①如皋市—概况②长寿—研究 IV. ①
K925.33②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第199875号

责任编辑：曾凡亮

赵襄玲

封面设计：戴 旻

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街268号

邮编：430070

（湖北出版文化城B座12-13层）

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：湖北恒泰印务有限公司

邮编：430223

720×1000 1/16

7.25印张 150千字

2010年10月第1版

2010年10月第1次印刷

定价：35.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



丛书编委会

主 任 萧振禹

副主任 王运贵

编 委 (以姓氏笔画为序)

王运贵 王大明 冯本文 孙继良 刘桂江 刘黔阳
安从喜 别道旭 李卫光 吴希林 赵 耀 郭 俊
黄泽治 黄世斌 萧振禹 萧立宽



本书编委会

主 编 刘桂江

副主编 郭 俊

协 编 徐建平 吴希林 戴其南

黄裕龙 黄天铨

校 对 吴希林

插 图 黄友谊

長壽之鄉
養生福地

顧秀蓮
二〇〇七年七月

(作者系第十届全国人民代表大会常委会副委员长)



总序

ZONGXU

科学发展 福聚寿康

实现健康长寿是世人永恒的追求，也是 21 世纪人类最为关注的话题。它具有全球意义，超越了政治、种族障碍，而使世人认同。它像奥林匹克运动会一样，把不同肤色、不同种族、不同国家、不同宗教信仰的意愿凝聚在“同一个世界，同一个梦想”之中。人类追求健康长寿的实践活动，已成为推动人类社会经济不断发展，生活质量不断提高的强大动力和重要财富。

在过去漫长的岁月里，由于种种条件的制约，人们很难实现健康长寿。于是便把这种美好的愿望转换成祝福语，并逐渐成为社会习惯用语。如：“五福寿当先”、“福如东海，寿比南山”、“松鹤延年”、“长命百岁”等。还有不少民间传说、神话故事也集中反映人们长寿愿望。从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从年逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑。长寿不仅成为民间广为应用的祝愿语，还转而为政治服务。封建社会臣下为迎合皇帝想长寿的心理，祝皇帝“万岁”、“万寿无疆”。甚至万岁不够满足，还要喊“万岁，万万岁！”然而，翻开中外史籍看看，没有一个是万岁皇帝。炼丹、求药术已成千古笑柄。

长寿养生之道在我国形成观点进而上升为理论已有两千多年历史，居世界之首。当今许多长寿养生方法仍由古代渊源而来。当人类进入文明时代，才真正运用科学手段，从精神心理、遗传基因、生存环境、饮食起居、运动保健等方面揭示健康长寿奥秘，引导人们健康生活。科学界目前达成的共识是：人类自然的寿命都应该在 100~170 岁，但健康长寿却常常与人们失之交臂。因此，一股深刻的人类生命历史反省的潮流正席卷我们的时代——寻求白白丢失的 1/2 的生命时间，寻求整体人口的健康长寿之路。这便成为我们前所未有的社会责任。

《华夏寿乡探秘丛书》，全面展示了“中国长寿之乡”的地方党委、政府和人民群众坚持以人为本，实践科学发展观，坚持社会经济与生态环境和谐发展所带来的政治安定，经济繁荣，社会进步，人民安康。同时，丛书较为系统地向读者推介各长寿之乡的长寿成因，风土人情，地域地貌，山川绿野、人文历史，物产资源，从中彰显中华民族五千年长寿文化和现代人与社会、人与环境、人的自身和谐发展的靓丽时尚。它，既可供人们茶余饭后浏览寿乡的风光轶趣，寻觅百岁寿人的长寿足迹，以

资已用；又能够为有志于研究长寿现象者提供佐证。

《华夏寿乡探秘丛书》的出版，获得了各寿乡党委、政府以及长寿研究机构的鼎力帮助，得到了北京大学老龄健康与发展研究中心的友好协作和湖北科学技术出版社的大力支持。经过《长寿研究》杂志编辑部同仁的辛勤耕耘，《华夏寿乡探秘丛书》历时3年，终于与读者见面。在此，特向上述单位深表诚挚的谢意。

本丛书系采用分“乡”撰稿，集中编校，难免存在不尽如人意之处，望读者不吝赐教。

是为序。



（作者系中国老年学学会长寿研究委员会主任）

2010年9月于北京



第一章 江海明珠	吴希林 黄裕龙	1
第一节 历史悠久 文化深厚.....		2
第二节 经济腾飞 人民安康.....		7
第三节 民风淳朴 和谐养生.....		10
第四节 教化育人 名士辈出.....		14
第二章 旅游胜地	黄天铨	22
第一节 名园胜景 文化旅游.....		22
第二节 革命老区 红色旅游.....		30
第三节 花木之乡 绿色旅游.....		34
第四节 长寿之乡 养生旅游.....		37
第三章 长寿文化	徐建平	41
第一节 长寿历史 源远流长.....		41
第二节 长寿史册 传承文明.....		45
第三节 长寿习俗 文化遗存.....		53
第四节 长寿节庆 蔚为大观.....		59
第四章 长寿美食	黄裕龙	64
第一节 江鲜海鲜 应时水产.....		64
第二节 畜产禽类 传统美食.....		69
第三节 名优食品 寿乡特产.....		72
第四节 时鲜蔬果 土特产品.....		76
第五章 寿星风采	吴希林	79
风采女寿星 佳绝冠华夏.....		79
百年盼港归 香袋寄深情.....		82

异国庆期颐	总统亲致贺	84
一曲《东方红》	唱响央视台	86
爱国老寿星	挥毫谢党恩	87
光荣双烈属	夫妻两寿星	88
百岁双寿星	恩爱好夫妻	90
爱国又爱教	大椿永不老	91
莫道余热小	光彩照人间	93
老将运动会	高龄夺金牌	95

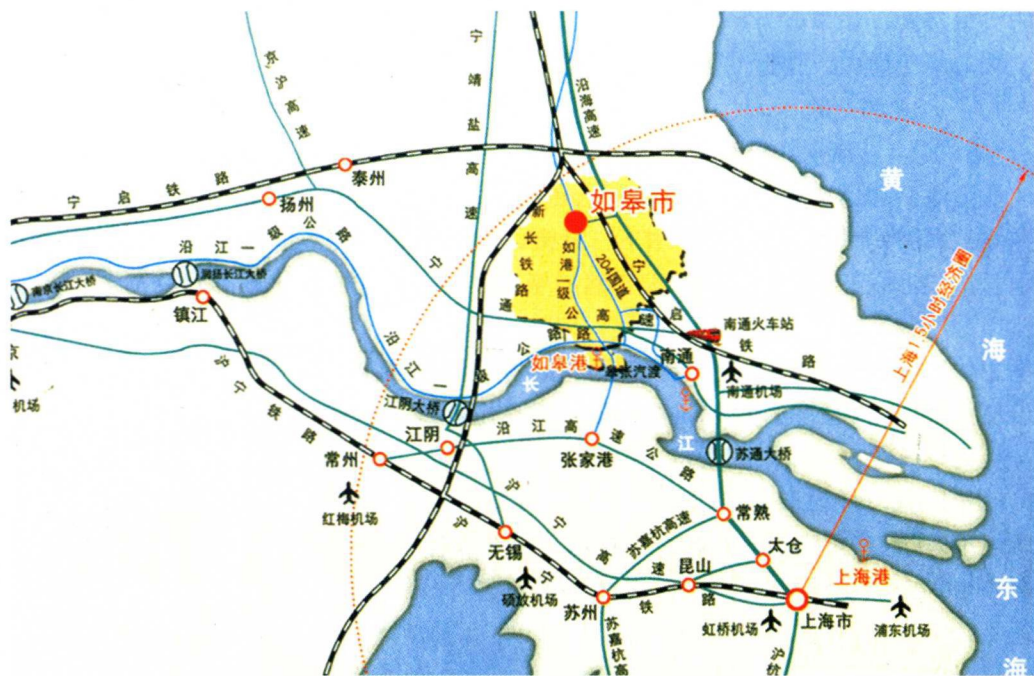
第六章	寿乡探秘	戴其南	98
-----	------	-----	----

第一章

江海明珠

JIANGHAIMINGZHU

如皋地处长江三角洲北翼，北纬 $32^{\circ} 00' \sim 32^{\circ} 30'$ ，东经 $120^{\circ} 20' \sim 120^{\circ} 50'$ ，位于长江、黄海“T”型交汇处，南临长江，东濒黄海，有 48 千米的江岸线。现辖 20 个镇和 1 个开发区、1 个港区，总面积 1 477 平方千米，总人口 141 万人，是江海平原上一颗璀璨的明珠。



如皋区位优势，位于国际大都市上海 1.5 小时都市圈内，与苏州、张家港隔江相望，渡口相连。国家沿海高速和 204 国道贯穿南北，宁通高速和沿江高速横跨东西。长江苏通大桥和江阴大桥一左一右，为如皋跨越长江，融入苏南插上双翅。穿境而过的新长铁路和宁启铁路、距城区仅半小时车程的兴东机场、可泊万吨巨轮的国家一类口岸深水良港如皋港等构成如皋水、陆、空交通便捷的优势格局，成为通江达海、承南启北的交通枢纽，更强化了呼应苏南、辐射苏北的区位优势。

第一节 历史悠久 文化深厚

古邑如皋，襟江带海，地旷土平，气候温和，生态优良，物产丰饶。在这块从江海中升起、发育的神奇土地上，世代代的如皋人民用勤劳智慧的双手创造了一个又一个历史奇迹：春秋时期开始煮海制盐，以独特的方法煮出了产量最高、质量最好的“吴盐”；西汉时凿运盐河通扬州，开拓交通，繁荣商业，至唐时已是“店家相连”、“富贵家相连”的商贾云集之地；南唐时创办儒学，孕育出北宋著名教育家胡瑗及王氏家族一状元六进士等一代代名人贤士，尊师重教的传统代代继承，使如皋教育大县地位始终不变；明代筑城防倭，形成景色秀丽的外圆内方、双河环绕的古城风貌，在全国独具一格；清代随着盐渔业长足发展，商业不断兴盛和农桑花木的大力普及，如皋成为华夏首富县，获“金如皋”美誉；“民国”时期，美丽的宝土人口不断增加，成为“中华第一大县”。

一、成陆概略

6000 多万年前，喜马拉雅造山运动将东方的一片陆地沦为大海，它又让一条长江从青海高原走来，每年带着 4.5 亿吨以上的泥沙滚滚东流，将海底升高。终于，在 6000 多年前的海底形成了水下三角洲，这更加速了泥沙的堆积，使三角洲浮出水面。波浪回旋，海潮顶托，大自然的魔力又将大海变成了一列列沙脊岗地，如皋就在这沙脊岗地的东南缘。

如皋现在的版图并不是一下完整形成的，她像大自然的一个宝宝，在几千年中逐步长大的。按照成陆的先后，在如皋的版图上由西北向东南有 3 条明显的自然分界线。

第一条线，自西部高明镇卢庄村向东经如城至李堡(现属海安县)，这条线以北属扬泰岗地，是如皋的北部地区，也是如皋成陆最早的地区。距如城 40 千米的青墩遗址灰坑取样的 C14 测定为 5970 ± 190 年，因此，如皋北部地区的成陆史大约在 6000 年左右。这也是如皋海拔最高的地区，平均 7 米左右。在这条分界线上，因“脉接高冈，土高色赤”，名曰“赤岸”。几千年前，这里潮头壁立，波涛汹涌，曾是观潮佳境。西汉辞赋家枚乘在《七发》中有“凌赤岸，彗扶桑，横奔似雷行”之句，足见当时赤岸大潮的壮阔景象。今有赤岸遗址。

第二条线，自西南部的老岸向东，沿古横江划界。在这条线以北至古赤岸，是如皋的河漫滩平原地区。在 2000 多年以前，近赤岸处有大大小小的沙洲悄然从江海中浮起，且越长越大，逐步相连，最终形成河漫滩平原。其上河流纵横，湖面点缀。最著名的有九十九湾龙游河、范蠡泛舟远游的范湖和芹湖，后湖水干涸，形成陆地，但地名依旧。而作为如皋人民的母亲河的九十九湾龙游河依然日夜流淌，带着微笑的浪花直奔长江。河漫滩平原的成陆是岗地向南发展和海底沙洲升高的结合

物，成陆时间有较长的过程，大约在1000~4000年。平均海拔在4~5米。这里曾经是麋鹿的天堂。西晋文学家张华《博物志》曰：“海陵县多麋，千万成群”。如皋古属海陵。1969年，在如城以南8千米的地下3.5米深处发现了身长2米的麋鹿骨架便是证据。据专家鉴定，该麋鹿骨架距今已有4500年。在河漫滩平原南部的九华镇有一棵围径6.6米的古银杏，树龄有1300多年以上的历史。根据土壤测定，中东部为江土河漫滩平原，中西部为淮土河漫滩平原。

第三条线，在石庄、九华以南为沿江涨坍地，这里经过反复涨坍变化，有些地方最后成陆只有几十年的历史。现在，如皋48千米的江岸线上江堤牢固、岸线稳定。其中有较长的深水岸线，如皋港已经成为国家一类开放口岸，长江边上一个新兴的港城正在悄然崛起。

二、建制沿革

青墩遗址考古发掘表明，早在5000多年前，就有先民在如皋这块土地上生息繁衍、生产劳作。

有文字记载的历史表明，夏禹分天下为九州，如皋属扬州之域。周为海阳地，春秋属吴，吴亡属越，战国属楚。秦属九江郡，后属西楚。

汉高祖十二年(公元前195)如皋属吴王刘濞封地，名海陵。汉武帝元狩六年(公元前117)置海陵县(县治现泰州)，如皋为其属地。东汉建安十八年(213)，曹操强令徙民，海陵遂为隙地。三国东吴赤乌四年(241)，大将军吕岱奉命招抚乡民回归，复置海陵县。

东晋义熙七年(411)，如皋建县立治。同时，置蒲涛县(在今如皋白蒲地区)、临江县(在今如皋石庄地区)。属山阳郡，治所在今淮安市。

南北朝时(420—589)，先后属广陵郡(治所在今扬州市)、海陵郡(治所在今泰州市)。唐大和五年(831)，析海陵县5个乡，置如皋场。

五代南唐保大十一年(952)复置如皋县。

宋初承袭前制。乾德五年(967)分全国为10道，如皋隶属淮南道泰州郡。

元朝至元二十一年(1284)，如皋定为上等县。先后隶属泰州、扬州。

明朝时，如皋一直隶属扬州府。

清朝雍正二年(1724)以前隶属泰州，后隶属通州。

道光十八年(1838)，全县人口突破100万。

“民国”初，如皋先后隶属江苏省苏常道、淮扬道。1923年，江苏省分为10个行政督察区，如皋隶属第四督察区专员公署。

1940年7月，新四军东进如皋境内，8月，建立抗日民主政权——如皋县政府。10月，建立如皋县西南行署。1941年3月，设如西县政府。1945年9月，日本投降后，如西县复名如皋县，同时将东部地区析置如东县。

1945年12月，苏皖边区第一行政专员公署在如城成立，领辖如皋、如东、南

通、海门、启东、泰州、泰县、紫石(海安)、靖江、东台、台北(大丰)、崇明等12县。

中华人民共和国成立以后，如皋隶属苏北泰州行政专员公署。1950年划归南通行政专员公署。1983年实行市管县体制，如皋县由南通市政府管辖。

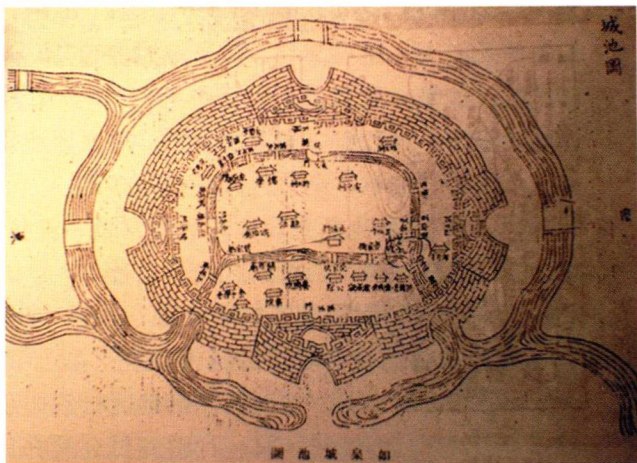
1991年6月1日，经中华人民共和国国务院批准，如皋撤县建市(县级)。

三、古城风貌

如皋作为古城有着悠久的历史。春秋时期已经形成海滨村落，村旁有港，港边泽地，村依港而建。泽地草荡中，麋鹿奔跑，雉鸡起舞，好一派自然风光。公元前670多年，贾国被晋国所灭，贾大夫南屏公“义不事晋”，便携妻驾车窜奔海滨，于港边村落人烟处停车歇息。见雉鸡追逐鸣叫，上下飞舞，出没于芦苇丛中，随即挽弓搭箭。只听得弦响箭飞，野鸡扑扑落地，竟博得姣妻雷氏抿嘴一笑。这才有了左丘明《春秋》中记载的昭公二十八年的一段佳话：“昔贾大夫恶，娶妻而美，三年不言不笑。御以如皋，射雉获之，其妻始笑而言。”其实，当时这个村落尚未有名字，只因为左氏有“御以如皋”四字，本来“如”是动词，即到、往的意思。“皋”是水边高地。因古字“皋”与高相通。先民认为，人往高处走的寓意是吉祥向上的，就将村落定名为如皋村，港定名为如皋港。后来县又以港、村之名名之，两千多年一直延续至今。如皋也一直保持蓬勃向上的发展势头。

到唐朝时，如皋镇沿古运盐河两岸而筑，逶迤数里之长，房屋鳞次栉比，庙宇高大雄伟，街市已经十分繁华。唐开成三年(838)，日本国圆仁和尚入唐求法路经如皋，在他的《入唐求法巡礼记》中，对如皋描写道：“杨柳相连”、“店家相连”、“富贵家相连”，凸显了如皋当时的繁荣景象。

如皋筑城始于明朝。如城在西汉时就有运盐河从镇北侧向东，再拐弯向南，对镇区形成了半包围。明成化年间，又将西、南侧的河流稍加整理疏浚，便形成了围绕如皋县治的四边形玉带河，也是如皋最早的护城河。河上东有迎春桥，西有丰乐桥，南有宣化、集贤二桥，北有东西惠政二桥。这时如皋有池无城。嘉靖十三年(1534)，在玉带河6座桥的内侧建了六座城门。嘉靖三十三年(1554)，为防御倭寇，在原城河外侧修建3.5千米长近似圆形的城墙。设四门，东曰“靖海”。南曰：“澄江”。西曰：“钱日”。北曰：“拱极”。同时在城墙外开挖



壕河。从此，如城便形成了外圆内方、双河环城、形似古铜钱的格局，保留至今。它既是“金如皋”的美好象征，又蕴藏着如皋人的处世哲理，成为中国乃至世界造城史上的杰作，一直为如皋人所骄傲。

古如皋的街区，河边街道整齐，小巷交错，隔河相望，小桥相通；四门大街望衡对宇，店铺相连；巷道里弄深宅大院，错落有致。既有江南水乡“小桥流水人家”的韵味，又有北方四合院的风格。沿河，既可观赏河水碧波荡漾、两岸百花争艳的风光美景，又可品味能工巧匠、才子佳人、文人骚客留下的千年文化古韵，是历史文化与自然风光的巧妙融合。

四、文化遗存

古城如皋历史悠久，历史文化遗存十分丰富。从成陆开始，大自然就恩赐给许多美妙的景观和地下埋藏。如皋襟江带海，水网纵横交错，众多湖池点缀其中，如皋人民的母亲河——龙游河就是杰出的代表作。它以九十九湾而称奇，传说是龙游而成，流传了许多关于东海龙王与如皋的故事，民间有关于龙游河的传说故事上百篇，文人将它汇编成书，广泛流传。如皋关于龙的地名随处可见，什么龙池、龙港、龙潭、龙湖、龙沟，似乎有水的地方就有龙。全市境内叫九龙口的地方就有5处之多。连龙的舌头都成了镇名。如皋人对龙的崇拜是对兴风作浪的大海的畏惧和祈求，所以，将朝大海的东城门取名为“靖海门”。如皋人还垒土为“泰山”，为东岳大帝的女儿建了碧霞宫，用泰山之神来与龙王对抗，而且在碧霞宫的旁边建了伏海寺，请皇帝御书“镇东海”三个大字，表明降伏大海的决心。如皋成陆遗存的水面还有一个湖，因传说春秋时越国大夫范蠡曾于此弃车马泛舟远游，后人称之为车马湖，又叫范湖，今湖已不存，但是地名依旧。如皋是与河姆渡、马家浜、良渚具有同等意义的地处长江下游新石器时代的人类文明发祥地。青墩文化遗址的发掘，说明5000多年前，如皋北部地区就有了人类的活动。

如皋历史文化的遗存，更多的还是智慧勤劳的祖先亲手创造。曾在春秋战国和秦汉时期就成为吴盐主产地的蟠溪，古运盐河的一湾清水以及在那里出土的古盐井砖块，似乎在向人们诉说它们的伟大历史功绩；如城古街道横躺的宋代麻石板和元、明、清时期的建筑，也在告诉人们这座城市的古老；水绘园、古澹园、壶岭园等众多古园林和1500多年的古银杏、千年的古柏盆景及数以百计的古树名木，似乎又在告诉人们这座城市是名副其实的花木盆景之都；定慧寺、灵威观等千年古刹也在告诉人们，这座城市寺庙林立、高僧名道辈出的历史；“老松林”、“龙凤园”、“麒麟阁”等众多的百年老字号，也在告诉人们这座成市昔日的繁华；集贤里、驷马里、状元坊、锦绣街、尚书宅、学士宅等众多的街坊名称和名人故居又在告诉人们，历史上，从这座城市走出去的名贤之多……

这里的非物质文化遗产也足以让人们大开眼界，其中有5项在全国享有盛誉，在国家级文化艺术流派中占有一席之地。

一是如皋篆刻，史称“东皋印派”，在篆刻领域占有重要的一席之地。如皋篆刻盛于明清时期，东皋印派的开派人邵潜、黄经、许容，从于名师之教，宗于秦汉之风，但又不拘泥于成规，形成了“结构紧密、构思巧妙、刀法细腻、一丝不苟、调和匀称”的独特风格，与当时的“三桥派”、“雪渔派”及后来的徽派齐名，称为“东皋印派”。且代有传人。清嘉庆进士、两江总督加太子少保陶澍在《东皋印人传》序言中写道：“国朝(清朝)二百年来，摩印名家者可以指数，而大半皆得之雒皋(如皋)。”现代书画篆刻家、西泠印社副社长韩天衡先生主编的《中国篆刻大辞典》对东皋印派及其代表人物都有高度评价。

二是如皋盆景，称为“如派盆景”，是全国七大盆景流派之一。《江苏旅游指南》介绍：“江苏是我国盆景艺术的发源地之一。如有 500 年历史的苏派古柏桩‘秦汉遗韵’，有扬派明代盆景‘一把伞’，有如皋宋代大型盆景‘六朝柏’等”。如皋盆景起源于北宋，发展于明清。现存水绘园盆景园内的一盆名称“蛟龙穿云”的古柏盆景，系北宋著名教育家胡瑗先生古柏园中遗物，距今已有近千年历史。明清时，逐步形成了“云头雨足美人腰”的“两弯半”的独特风格，享誉国内外，获得国际金奖 6 枚、国家一等奖 5 次、省级一等奖 14 次。

三是“如派风筝”，如皋与山东潍坊、北京、天津并称中国四大风筝产地。如皋折叠风筝和奇妙的组合音响风筝成为全国首创。到了明代，如皋的造型风筝、音响风筝独树一帜，形成如派特色。明末清初戏曲理论家、作家李渔以如皋风筝为背景创作了传奇爱情喜剧《风筝误》(京剧改名《凤还巢》)，被评为中国历史上十大著名喜剧。如皋风筝的传人，当代最著名的有郭、贾两大家。郭氏风筝在本书第二章将有专述。贾智所制作的风筝亦屡获国际、国内大奖。1993 年，中国民间艺术大展中，他被誉为“中国工艺百家——如皋风筝贾”。1995 年，被联合国教科文组织和中国民间艺术家协会授予“民间工艺美术家”称号。贾智还是中国民间艺术家协会会员、中国工艺美术委员会委员。曾率领江苏艺术组应邀访问澳大利亚和新西兰，参加新西兰中国文化节，获惠灵顿最高荣誉勋章。《人民日报》、新华社对此都有专门报道。

四是如皋艺术壁挂丝毯，被称为“南派丝毯”。如皋丝毯多次作为国家礼品赠送联合国及有关友好国家。联合国儿童基金会《和平的春天》、联合国总部《桂林山水》、联合国第四届妇女代表大会的《版纳风情》、《母爱》等大型丝毯壁挂都出自如皋。在美国的博物馆里，科威特、尼泊尔的王宫里，新加坡的国贸大厦都有出自如皋的丝毯壁挂。在一些国家的总统家里，同样有出自如皋的丝毯壁挂。工艺丝毯厂厂长、博物馆馆长李玉坤从一个普通的技术人员成长为工艺美术大师、中国工艺美术协会副理事长，蝉联第七、八、九届全国人大代表。

五是如皋火腿，如皋火腿与金华火腿(亦称南腿)齐名，有北腿之称。《中国实业志·江苏省》载：“我国火腿业中心有三，即云南之腾越(宣威)、浙江之金华及江苏之如皋”。而宣威火腿产量一直较少。如皋火腿始于清咸丰年间，以色、香、