

我们问一个骑自行车的老人，您高寿啊？
老人说：“我101岁了，我去城里给我二哥贺寿。”

他们自己不认为这是奇迹——

寿比南山：

高正
编著

为什么如皋有那么多百岁以上老人



在经济发达、城市化程度高的如皋
为什么野菜比猪肉更受青睐？
为什么饮食坚持『两稀一干』？
为什么人人喜欢放风筝？
为什么家家都在养盆景？
为什么这里钟意『慢』的运动？
为什么这里还在坚持诗书传家的传统？
为什么这里把心胸宽广当作优秀人才的标准？

美味决定长寿 富足决定长寿 行动决定长寿 教育决定长寿
和睦决定长寿 人伦决定长寿 简单决定长寿

寿比南山：

为什么如皋有那么多百岁以上老人

高正 编著

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以上老人/高正编著. —南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.12
ISBN 978-7-5537-3838-3

I. ①寿… II. ①高… III. ①长寿—保健—经验—如皋市 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第219587号

寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以上老人

编 者 高 正

责任编辑 孙连民

特约编辑 韩 洋 赵 娅

责任校对 郝慧华

封面设计 关东野客

图片摄影 王大龙

版面设计 申 佳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编：210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 16

字 数 218千字

版 次 2014年10月第1版

印 次 2014年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3838-3

定 价 49.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

CHAPTER 1

第一章

长生福地养长寿根脉

让世界惊叹的如皋长寿现象 / 010

滋润如皋寿星的“三养” / 013

学如皋人养生，人人都能寿满天天 / 018

CHAPTER 2

第二章

民以食为寿的 食疗养生法

“淡、杂、鲜、野”长寿饮食的不传之秘 / 024

“早晚喝粥，中午吃饭”，三餐有方，长寿有望 / 040

“三菜一汤”午吃好，健康搭配，长寿不愁 / 046

杂粮野菜，天赐美食最延年 / 052

玉米是最好的长寿主食，常吃能过百 / 056

粗细、荤素搭配，日日坚持便能长寿 / 060

只吃时令蔬菜，安享天寿之乐 / 063

多吃鱼虾少吃肉，头脑灵活病无踪 / 067

“远亲食品”好处多，延年轻身就靠它 / 070



第三章 好吃好学的长寿菜谱

- 春吃荠菜能添寿 / 076
- 清明螺，顶只鹅 / 081
- 挑青蒿，做团儿，去烦热 / 087
- 滋阴润燥麻虾蛋，吃出百岁活神仙 / 090
- 吃青尝鲜说“冷嫩”，美食养生显绝味 / 094
- 清凉祛暑藿香饺 / 098
- 醋蒜瓣，调和脾胃胜仙丹 / 104
- 补中益气百变南瓜：调节血糖的长寿菜 / 108
- 秋冬益寿香塘芋，理气补血添福寿 / 113
- 一样萝卜百样吃 / 117
- 魂牵梦萦荞麦饼，天然止胖食物 / 122
- 药食同源紫茄饼，消肿止泻有奇效 / 127
- 健脑佳蔬胡萝卜缨，养颜抗衰赛人参 / 132
- 特色咸腊八粥，冬天养寿乐悠悠 / 135
- 抗癌军团什锦菜，活色生香添百岁 / 138



CHAPTER 4

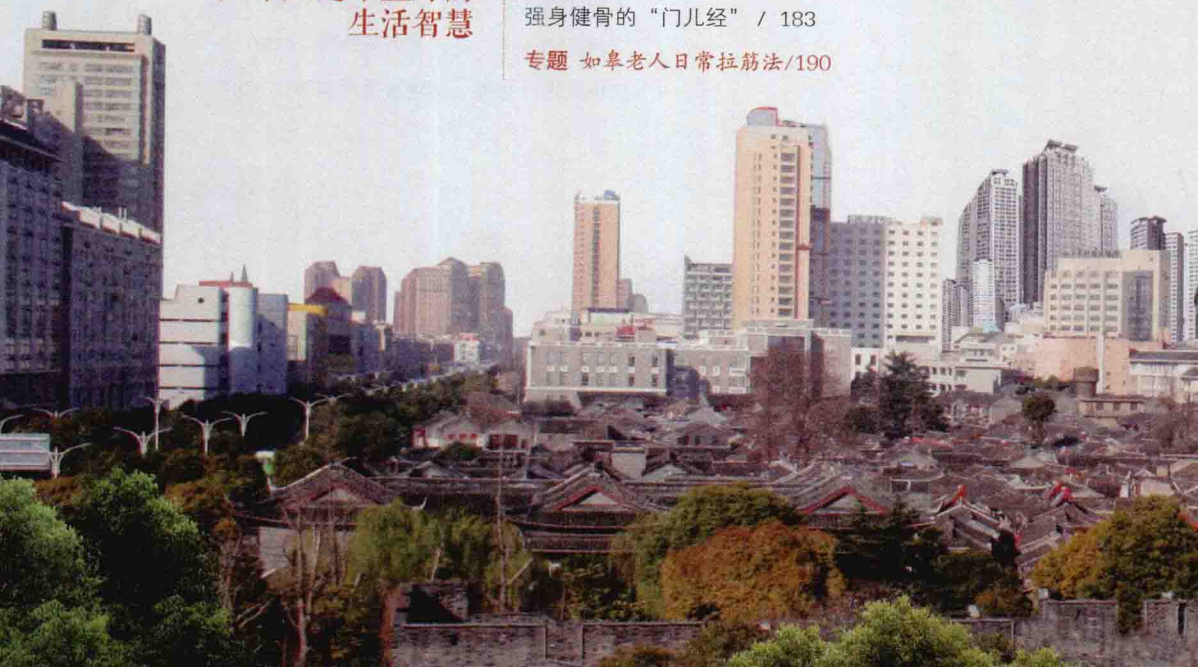
第四章
长生福地的健康
饮水法则

- 如皋老人的饮水经 / 144
- 天水活性佳，大补元气胜参汤 / 149
- 使如皋老人返老还童的养生茶 / 152
- 银杏叶茶 / 155
 - 天麻枸杞杜仲茶 / 156
 - 藿香薄荷茶 / 157
 - 萝卜缨茶 / 158
 - 蒲公英车前草茶 / 159
 - 西洋参麦冬石斛茶 / 160
 - 桑叶菊花茶 / 161
 - 金银花蔷薇茶 / 162
 - 芦根萝卜茶 / 163
 - 肉苁蓉红茶 / 164
- 药补不如食补，食补不如水补 / 166

CHAPTER 5

第五章
如皋人延年益寿的
生活智慧

- 勤能养筋的“好动”智慧 / 170
- 专题 想长寿，学如皋老人这样“动” / 173
- 强身健骨的“门儿经” / 183
- 专题 如皋老人日常拉筋法 / 190



第六章 颐性养寿的情绪养心法

CHAPTER 6

像青蛙一样呼吸，长寿从养肺开始 / 192

如皋人独一无二的睡眠经 / 195

如皋老人代代相传的“洗澡经” / 199

想长寿，先让脚不老 / 202

搓绳养五脏促长寿 / 208

放风筝：最接地气的养肝护眼方 / 211

花木养寿：七情之病“盆”中解 / 214

神奇的“归翁健身操” / 218

专题“归翁健身操”动作要领 / 220

心平气和，笑到天年 / 230

找乐子是最好的养寿“仙丹” / 233

如皋老人如何避免孤独之害 / 236

玩点艺文，颐养心神 / 240

心脑勤用，延龄增寿 / 243

老病最怕“精、气、神” / 246

后记 / 250

附录 如皋长寿三字经 / 252





寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以上老人



寿比南山：

为什么如皋有那么多百岁以上老人

高正 编著

 江苏凤凰科学技术出版社

目录

CONTENTS

第一章 长生福地养长寿根脉

CHAPTER 1

让世界惊叹的如皋长寿现象 / 010

滋润如皋寿星的“三养” / 013

学如皋人养生，人人都能寿满天年 / 018

第二章 民以食为寿的 食疗养生法

CHAPTER 2

“淡、杂、鲜、野”长寿饮食的不传之秘 / 024

“早晚喝粥，中午吃饭”，三餐有方，长寿有望 / 040

“三菜一汤”午吃好，健康搭配，长寿不愁 / 046

杂粮野菜，天赐美食最延年 / 052

玉米是最好的长寿主食，常吃能过百 / 056

粗细、荤素搭配，日日坚持便能长寿 / 060

只吃时令蔬菜，安享天寿之乐 / 063

多吃鱼虾少吃肉，头脑灵活病无踪 / 067

“远亲食品”好处多，延年轻身就靠它 / 070



春吃荠菜能添寿 / 076

清明螺，顶只鹅 / 081

挑青蒿，做团儿，去烦热 / 087

滋阴润燥麻虾蛋，吃出百岁活神仙 / 090

吃青尝鲜说“冷嫩”，美食养生显绝味 / 094

清凉祛暑藿香饺 / 098

醋蒜瓣，调和脾胃胜仙丹 / 104

补中益气百变南瓜：调节血糖的长寿菜 / 108

秋冬益寿香塘芋，理气补血添福寿 / 113

一样萝卜百样吃 / 117

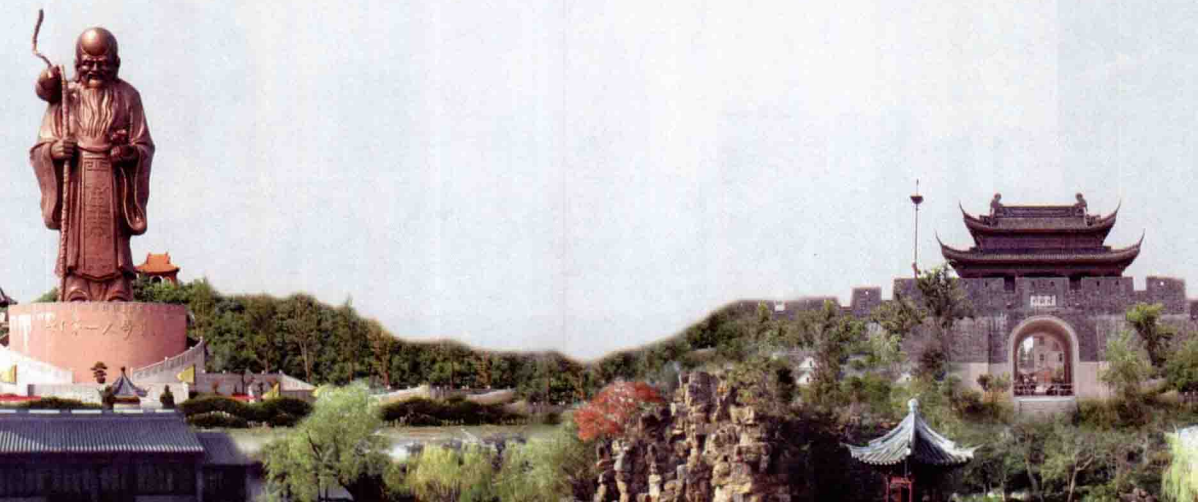
魂牵梦萦荞麦饼，天然止胖食物 / 122

药食同源紫茄饼，消肿止泻有奇效 / 127

健脑佳蔬胡萝卜缨，养颜抗衰赛人参 / 132

特色咸腊八粥，冬天养寿乐悠悠 / 135

抗癌军团什锦菜，活色生香添百岁 / 138



长生福地的健康 饮水法则

如皋老人的饮水经 / 144

天水活性佳，大补元气胜参汤 / 149

使如皋老人返老还童的养生茶 / 152

· 银杏叶茶 / 155

· 天麻枸杞杜仲茶 / 156

· 藿香薄荷茶 / 157

· 萝卜缨茶 / 158

· 蒲公英车前草茶 / 159

· 西洋参麦冬石斛茶 / 160

· 桑叶菊花茶 / 161

· 金银花蔷薇茶 / 162

· 芦根萝卜茶 / 163

· 肉苁蓉红茶 / 164

药补不如食补，食补不如水补 / 166

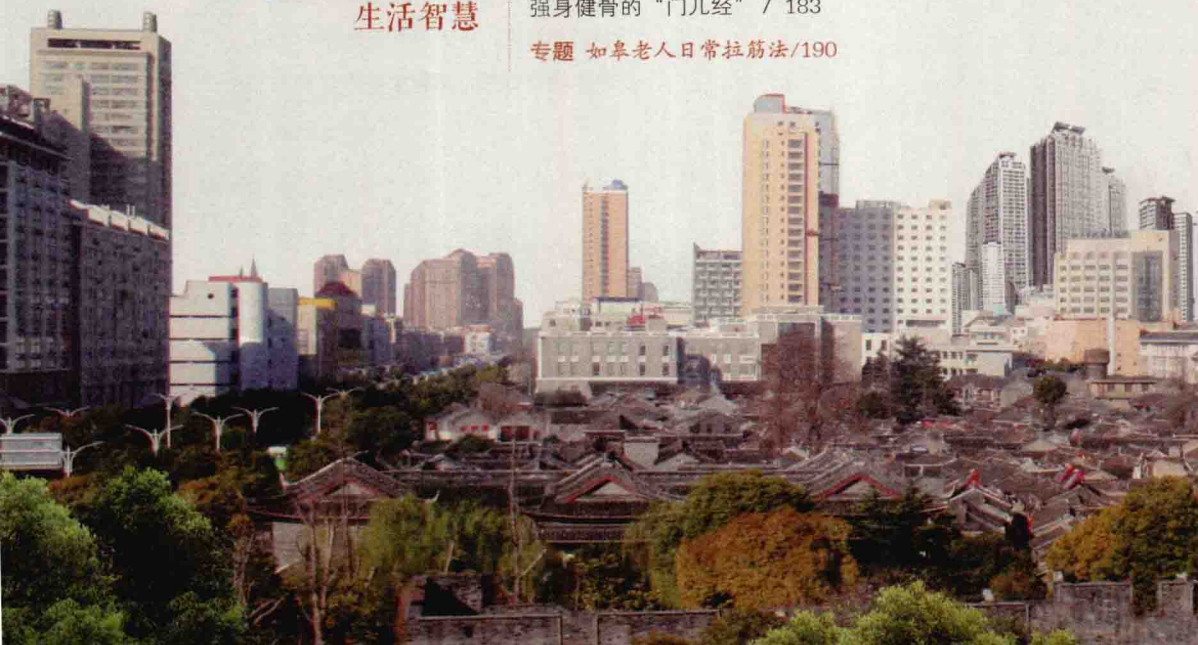
如皋人延年益寿的 生活智慧

勤能养筋的“好动”智慧 / 170

专题 想长寿，学如皋老人这样“动” / 173

强身健骨的“门儿经” / 183

专题 如皋老人日常拉筋法 / 190



第六章 颐性养寿的情绪养心法

CHAPTER 6

像青蛙一样呼吸，长寿从养肺开始 / 192

如皋人独一无二的睡眠经 / 195

如皋老人代代相传的“洗澡经” / 199

想长寿，先让脚不老 / 202

搓绳养五脏促长寿 / 208

放风筝：最接地气的养肝护眼方 / 211

花木养寿：七情之病“盆”中解 / 214

神奇的“归翁健身操” / 218

专题 “归翁健身操”动作要领 / 220

心平气和，笑到天年 / 230

找乐子是最好的养寿“仙丹” / 233

如皋老人如何避免孤独之害 / 236

玩点艺文，颐养心神 / 240

心脑勤用，延龄增寿 / 243

老病最怕“精、气、神” / 246

后记 / 250

附录 如皋长寿三字经 / 252





L O N G E V I T Y





CHAPTER 1
第一章

长生福地养长寿根脉

如皋，这是什么地方？它有什么神奇所在？

说实话，十年前，我与你一样对它一无所知。而正是十年前一个偶然的机缘，让我走进了这座滨江临海的小县城。这一来，还就被它深深吸引住了。因为它的古朴自然，因为它的天蓝水碧，因为它的热情好客，更因为它颐养出那么多的健健康康、快快乐乐的百岁寿星。

让世界惊叹的如皋长寿现象

在人们的印象中，能让人长寿的地方，要么是深山老林，要么是高寒地区，它们都是远离都市、远离工业化、远离污染的“世外桃源”。然而，地处江海平原的如皋却以其众多的百岁老人跻身世界长寿之乡的行列，让见多识广的国际自然医学会会长森下敬一惊叹连连：“从高加索地区到帕米尔高原等地，长寿乡都位于比较偏僻的地区，但如皋这个长寿之乡却处在平坦的经济发达地区，这让我感到非常惊讶。更令我惊讶的是，这里的寿星们生活质量都很高，100多岁了，生活大多可自理，而且还能下地劳动——这真是个不一样的长寿之乡。几十年来，我走遍世界各大长寿之乡，走访了上千位百岁老人，如皋的百岁老人是头脑反应最敏捷、最聪明的百岁老人。”在这样一方平淡无奇的地界，却神奇般地养育出那么多“活蹦乱跳”的百岁老人，这其中道理在哪里？原因在哪里？秘诀在哪里？这些无不吸引外界好奇的目光。

我也是想来如皋探秘的无数好奇者之一，有幸来到如皋才发现，在别的地方，人活到80岁就能称寿星，可是在如皋，活不到100岁，你都不好意思称寿星。为什么？因如皋的寿星多得出奇。

这个“盛产”寿星的长寿福地究竟有多少百岁老人呢？有人告诉我，在如皋142万人中，常年“鲜活”着270位左右的百岁寿星，且80~90岁的健康老人正以一个庞大的基数向百岁迈进。联合国“长寿之乡”的认证标准是每万人中存活0.75个百岁